2,70 € 24. Mai 2006 Nr. 6

4 190805 702707 06

Österreich 3,20 € · Schweiz 5,50 sfr
Belgien 3,30 € · Frankreich 4,00 €
Italien 4,00 € · Luxemburg 3,30 €
Portugal Cont. 4,00 €
Spanien 4,00 € · Kanaren 4,10 €

Zu gewinnen!
Tischkicker
für Fußball-Fans

kochen & genießen

www.kochen-und-geniessen.de

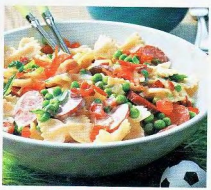
typisch griechisch

Makkaroni-Hack-Auflauf mit Bohnen
S.10

Schön leicht & sommerlich

Leckere Urlaubsküche

DRINNEN ODER DRAUSSEN
Steaks und Gemüse vom Grill S.18



FÜR WELTMEISTER
Abseits-(Far)falle-Salat S.27

GANZ EINFACH
Eiskaffee-Torte mit Himbeeren S.64

Juni 2006

kochen & genießen REZEPT-REGISTER 6/06

Vorspeisen & Snacks

Basilikum-Pesto 14
Cremige Kartoffelsuppe mit grünen Bohnen 46
Filet-Burger mit Gouda 46
Kartoffelküchlein mit Fisch-Variationen 54
Lauwarmer Tomaten-Bohnen-Salat 34
Pastetchen mit Geflügel-Sherry-Rahm 46
Picknick-Schichtsalat 46
Pikanter Spargelsalat mit Erdbeeren 36
Ziegenkäse mit Thymian-Dressing 20

Hauptgerichte

Fleisch

Gegrillte Rumpsteaks mit Gemüse 20
Gepfefferter Schweine-Rollbraten 48
Geschnetzeltes in Curry-Rahmsoße 44
Hack-Pizza mit Mais & Tomaten 48
Köttbullar mit Sommergemüse 53
Makkaroni-Hack-Auflauf mit Bohnen 10
Schinken-Schnitzelchen mit Broccoli 40
Schnitzel „Wiener Art" zu Kartoffel-Gurkensalat 6
Schweinerücken alla fiorentina 11

Fisch & Meeresfrüchte

Fischfilet auf Paprika 44
Knoblauch-Garnelen mit Brandy 9

Gemüse

Fischfilet auf Paprika 44
Gegrillte Rumpsteaks mit Gemüse 20
Gemüsetopf mit Nudeln 48
Geschnetzeltes in Curry-Rahmsoße 44
Hack-Pizza mit Mais & Tomaten 48
Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Feta 48
Köttbullar mit Sommergemüse 53
Makkaroni-Hack-Auflauf mit Bohnen 10
Nudeln mit Erbsen-Basilikum-Soße 15
Schinken-Schnitzelchen mit Broccoli 40
Spaghetti „Primavera" 7
Spargel mit Tomaten-Basilikum-Soße 44
Tomaten-Basilikum-Quiche 16
Zucchini- & Auberginenröllchen mit Feta 12

Desserts & Süßspeisen

Aprikosen-Püree mit Quarkhaube 50
Buttermilch-Pancakes mit Rhabarber 50
Erdbeeren mit Eierlikör-Creme 21
Erdbeergelee mit Vanille-Eis 50
Kaiserschmarren mit Kirsch-Grütze 22
Ricotta-Törtchen mit Himbeeren 50

Suppen & Eintöpfe

Bohnentopf mit Chorizo 8
Gemüsetopf mit Nudeln 48

Aufläufe & Gratins

Makkaroni-Hack-Auflauf mit Bohnen 10

Kartoffelgerichte

Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Feta 48
Neue Kartoffeln mit Möhrenquark 44
Schnitzel „Wiener Art" zu Kartoffel-Gurkensalat 6

Nudel-, Reis- & Mehlgerichte

Crêpes mit Schinken & Camembert 12
Gemüsetopf mit Nudeln 48
Kaiserschmarren mit Kirsch-Grütze 22
Makkaroni-Hack-Auflauf mit Bohnen 10
Nudeln mit Erbsen-Basilikum-Soße 15
Spaghetti „Primavera" 7

Salate

Blumenkohlsalat mit Ei-Vinaigrette 37
„Grüner" Salat mit Lachswürfeln 34
Lauwarmer Tomaten-Bohnen-Salat 34
Pikanter Spargelsalat mit Erdbeeren 36
Schnitzel „Wiener Art" zu Kartoffel-Gurkensalat 6

Schnell & pfiffig

Kaiserschmarren mit Kirsch-Grütze 22

Für kleine Haushalte

Fischfilet auf Paprika 44
Geschnetzeltes in Curry-Rahmsoße 44
Kaiserschmarren mit Kirsch-Grütze 22
Neue Kartoffeln mit Möhrenquark 44
Schinken-Schnitzelchen mit Broccoli 40
Spargel mit Tomaten-Basilikum-Soße 44

Kinder-Rezept

Weltmeister-Pizza mit Pfiff 24

Internat. Spezialitäten: Südschweden

Käsekuchen mit frischen Erdbeeren (Ostkaka) 54
Kartoffelküchlein mit Fisch-Variationen 54
Köttbullar mit Sommergemüse 53

Gesunde Küche

Vollwertgerichte/ohne Fleisch

Blumenkohlsalat mit Ei-Vinaigrette 37
Gemüsetopf mit Nudeln 48
Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Feta 48
Neue Kartoffeln mit Möhrenquark 44
Pikanter Spargelsalat mit Erdbeeren 36
Spaghetti „Primavera" 7
Spargel mit Tomaten-Basilikum-Soße 44
Tomaten-Basilikum-Quiche 16
Ziegenkäse mit Thymian-Dressing 20
Zucchini- & Auberginenröllchen mit Feta 12

Kalorienarm

Blumenkohlsalat mit Ei-Vinaigrette 37
Fischfilet auf Paprika 44
Gemüsetopf mit Nudeln 48
Geschnetzeltes in Curry-Rahmsoße 44
„Grüner" Salat mit Lachswürfeln 34
Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Feta 48
Neue Kartoffeln mit Möhrenquark 44
Spargel mit Tomaten-Basilikum-Soße 44

Für Diabetiker

Beerenmarmelade mit Mandeln 40
Schinken-Schnitzelchen mit Broccoli 40

Anpfiff zur WM-Party

Abseits-(Far)falle-Salat 28
Schiri-Griller & the Champions 28
Schwalbenkönig-Klopse 30
Stürmer-Schnittchen 28
Torjäger-Schnitzel 28
World-Cup-Cream 31

Backen

Herzhaft

Tomaten-Basilikum-Quiche 16
Weltmeister-Pizza mit Pfiff 24

Süß

Beeren-Muffins mit Kefir 57
Eiskaffee-Torte mit Himbeeren 65
Erdbeer-Wölkchen mit Mascarponecreme 58
Fruchtrolle mit Himbeeren 60
Italienischer Aprikosen-Käsekuchen 56
Joghurt-Pfirsich-Torte 62
Käsekuchen mit frischen Erdbeeren (Ostkaka) 54
Rote-Grütze-Kuchen mit Mandelkruste 59

... außerdem in diesem Heft

- Der schnelle Weg durchs Heft 4–5
- Frisch am Markt: Basilikum 14–16
- Kreuzworträtsel und Gewinner 17
- Neuheiten 23
- WM-News 25
- Dekorieren wie die Weltmeister 32–33
- Zu gewinnen: 1 Kickertisch 33
- Kulinarische Reise: Südschweden 52–55
- Sie fragen – wir antworten 63
- Impressum, Foto- und Bezugsquellen-Nachweis 41

kochen & genießen (USPS No. 0005–106) is published monthly. The subscription price for the USA is $ 40 per annum. K.O.P.: German Language Publications, Inc., 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631. Periodicals postage is paid at Englewood NJ 07631 and at additional mailing offices. Postmaster: send address changes to: **kochen & genießen**, German Language Publications, Inc., 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631.

Junge Möhren
Am besten im Bund

Jetzt sind sie extrazart und süß! Wählen Sie knackige Möhren (sie dürfen sich nicht biegen lassen) mit frischem Grün. Nach dem Kauf das Grün entfernen – es entzieht den Wurzeln Wasser. Schälen nicht nötig: einfach unter Wasser kräftig schrubben. Rezepte S. 44, 48.

Schon mal probiert?
Zucchiniblüten

Greifen Sie zu, wenn Sie auf dem Markt ganz junge Zucchini samt Blüte finden. Sie lassen sich prima füllen (z. B. mit Fleischfarce) oder in Teig ausbacken. Dafür gut abspülen und den Blütenstempel entfernen.

Aromastark
Himbeeren

Die saftig-süßen Sensibelchen vertragen weder Druck noch längere Lagerung. Sie werden schnell matschig und schimmeln. Rasch verbrauchen, nur vorsichtig waschen. Pur genießen, für Fruchtsoße, rote Grütze oder Kuchen verwenden. Rezepte S. 40, 50, 60, 65.

INFOS

Unsere Anschrift:

Heinrich Bauer CARAT KG
Redaktion kochen & genießen
Brieffach 2408, 20077 Hamburg
Oder: Rufen Sie uns einfach an!
Unsere Telefon-Nr. 040 3019-5170
Fax 040 3019-5175

E-Mail: info@kochen-und-geniessen.de
Internet: http://www.kochen-und-geniessen.de

Heft-Nachbestellungen:
Tel. 040 85369-140 · Fax 040 85369-141

Bestell- und Aboservice:
Tel. 0180 5 313939 – 12 ct./Min.
(Mo. – Fr. von 8 bis 20 Uhr)

Jahres-Rezeptregister 2005:
Kostenlos bei uns zu bestellen. Bitte Rückporto in Briefmarken (1,45 €) beifügen

DER SCHNELLE WEG DURCHS GANZE HEFT

Vorspeisen & Snacks

Ob Suppe, Salat oder pikanter Snack: All diese Leckereien schmecken als Vorspeise im Menü, aber auch mal solo als Imbiss, z. B. für liebe Gäste

ohne Fleisch

Ziegenkäse mit Thymian-Dressing S.19

Lauwarmer Tomaten-Bohnen-Salat S.35

ohne Fleisch

Pikanter Spargelsalat mit Erdbeeren S.36

Kartoffelküchlein mit Fisch-Variationen S.54

Hauptgerichte – mal mit, mal ohne Fleisch

Raffiniert oder preiswert, kalorienarm oder schnell: Unsere Gerichte bieten für jeden Geschmack das Richtige. Und auch für Gäste finden Sie Anregungen

Schnitzel „Wiener Art" zu Kartoffelsalat S.6

ohne Fleisch

Spaghetti „Primavera" S.7

ohne Fleisch

Zucchini- & Auberginenröllchen mit Feta S.12

Crêpes mit Schinken & Camembert S.13

Nudeln mit Erbsen-Basilikum-Soße S.15

ohne Fleisch

Tomaten-Basilikum-Quiche S.16

ohne Fleisch

Blumenkohlsalat mit Ei-Vinaigrette S.37

für Diabetiker

Schinken-Schnitzelchen mit Broccoli S.40

Fischfilet auf Paprika S.43

Geschnetzeltes in Curry-Rahmsoße S.43

ohne Fleisch

Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Feta S.47

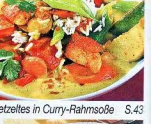
ohne Fleisch

Gemüsetopf mit Nudeln S.47

Köttbullar mit Sommergemüse S.53

Die schönsten Desserts

Als Krönung eines Menüs immer willkommen: Süßspeisen in den schönsten Variationen. Da kann keiner widerstehen!



Erdbeeren mit Eierlikör-Creme S.19

für Diabetiker
feine Konfitüre

Beerenmarmelade mit Mandeln S.40

Kuchen & Torten für die Kaffeetafel

Mit Früchten und zarten Cremes – diese Kuchen sind ein Genuss. Und mit unseren Rezepten ganz leicht nachzubacken

Käsekuchen mit Erdbeeren S.55

Ital. Aprikosen-Käsekuchen S.56

Beeren-Muffins mit Kefir S.57

Kartoffelsuppe mit grünen Bohnen S.45

Pastetchen mit Geflügel-Sherry-Rahm S.45

Filet-Burger mit Gouda S.45

Picknick-Schichtsalat S.45

Bohnentopf mit Chorizo S.8

Knoblauch-Garnelen mit Brandy S.9

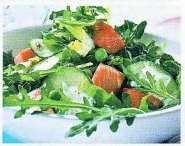
Makkaroni-Hack-Auflauf mit Bohnen S.10

Schweinerücken alla fiorentina S.11

Gegrillte Rumpsteaks mit Gemüse S.18

Kaiserschmarren mit Kirsch-Grütze S.22

Weltmeister-Pizza mit Pfiff S.24



„Grüner" Salat mit Lachswürfeln S.34

ohne Fleisch

Neue Kartoffeln mit Möhrenquark S.43

ohne Fleisch

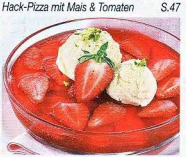
Spargel mit Tomaten-Basilikum-Soße S.43

Hack-Pizza mit Mais & Tomaten S.47

Gepfefferter Schweine-Rollbraten S.47

Aprikosen-Püree mit Quarkhaube S.49

Buttermilch-Pancakes mit Rhabarber S.49



Erdbeergelee mit Vanille-Eis S.49

Ricotta-Törtchen mit Himbeeren S.49

Erdbeer-Wölkchen S.58

Rote-Grütze-Kuchen S.59

Fruchtrolle mit Himbeeren S.60

Joghurt-Pfirsich-Torte S.62

Eiskaffee-Torte mit Himbeeren S.64

Schnitzel „Wiener Art" zu Kartoffel-Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ½ TL Gemüsebrühe
- 4 EL Weißwein-Essig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Schweineschnitzel (à 150 g)
- 2 Eier, 4 EL Mehl
- 8 EL Paniermehl
- 2–3 EL Butterschmalz
- 100 g Schmand
- 150 g saure Sahne
- 2–3 EL Butter
- evtl. unbehandelte Zitrone zum Garnieren

1 Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen, abkühlen lassen.

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit ⅛ l Wasser und Brühe aufkochen. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und sofort mit der Marinade mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3 Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Schnittlauch waschen, getrennt fein schneiden.

4 Schnitzel evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Halbieren und etwas flacher klopfen. Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Schnitzel erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Gut andrücken.

5 Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel pro Seite 3–4 Minuten braten. Warm stellen.

6 Schmand und saure Sahne verrühren. Mit Gurke und Schnittlauch unter die Kartoffeln heben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Butter erhitzen. Knoblauch und Petersilie darin kurz schwenken und über die Schnitzel gießen. Alles anrichten, garnieren.

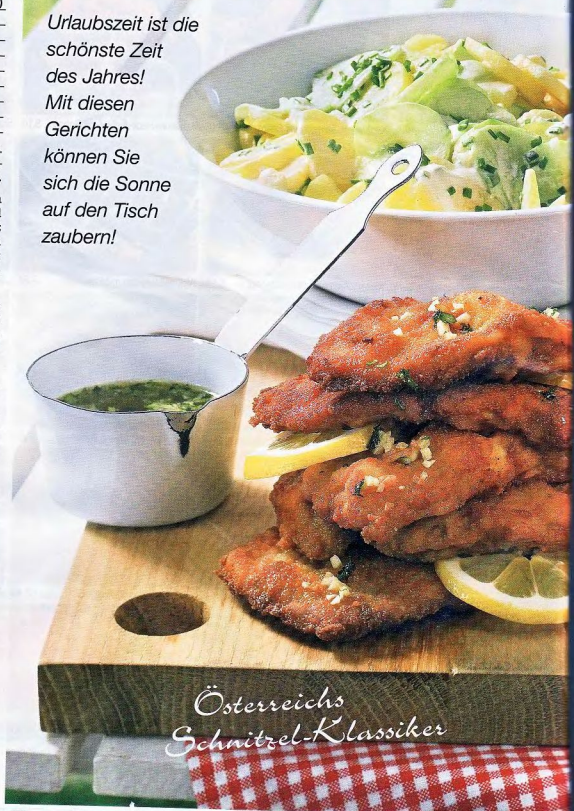
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Abkühl-/Marinierzeit ca. 1 Std.
Portion ca. 680 kcal
48 g E · 26 g F · 60 g KH

Schön leicht und sommerlich

Leckere Urlaubsküche

Urlaubszeit ist die schönste Zeit des Jahres! Mit diesen Gerichten können Sie sich die Sonne auf den Tisch zaubern!



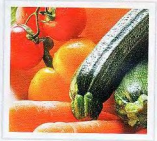
Spaghetti „Primavera"

Zutaten für 4 Personen:

- 2 gelbe Paprikaschoten
- 4 weiße Spitzpaprika
- 600 g Tomaten
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote od. Chilipulver
- 1 Zweig Rosmarin
- 5–6 Stiele Thymian
- 2–3 EL Pinienkerne
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 400 g Spaghetti
- 75 g Oliven (z. B. grün und schwarz)
- evtl. Kräuter und Chilischoten zum Garnieren

1 Paprika putzen, waschen. Gelbe Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Spitzpaprika evtl. längs halbieren. Tomaten waschen und würfeln. Knoblauch schälen. Chilischote längs einritzen, entkernen und waschen. Kräuter waschen. Alles fein hacken.

2 Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Spitzpaprika darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Würzen, herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Paprikastücke und Knoblauch darin andünsten. Tomaten, Chili und Kräuter zufügen, würzen. Alles zugedeckt 10–15 Minuten köcheln.



3 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 8–10 Minuten bissfest garen. Oliven in die Soße geben, Soße abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Soße anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen. Mit Spitzpaprika, Kräutern und Chilischoten garnieren. Dazu schmeckt frisch geriebener Parmesan oder Pecorino.

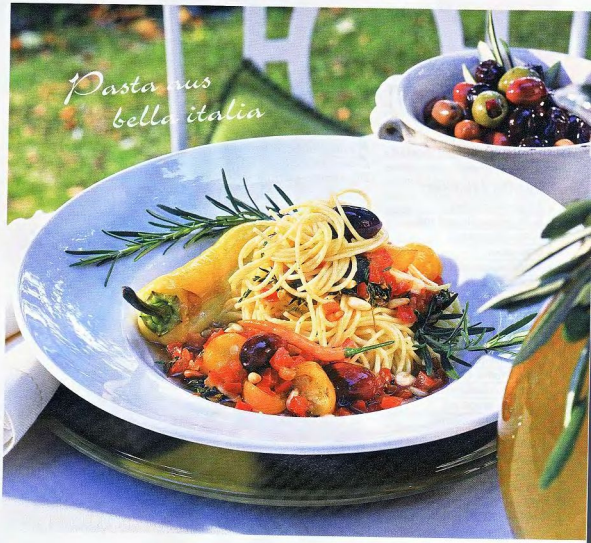
Getränk: kühler Weißwein.

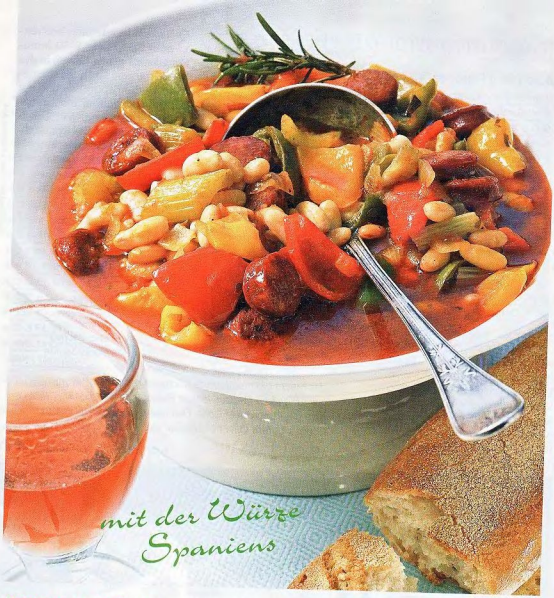
Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 580 kcal
17 g E · 19 g F · 82 g KH

Brett: Sagaform; Schale + Platzteller: ASA

Gesundes vom Mittelmeer

Reichlich sonnengereiftes Gemüse, Salate und frisches Obst, dazu Getreideprodukte wie Pasta, Reis oder Brot – das macht die mediterrane Küche so gesund und wertvoll. Und dazu überaus lecker! Fleisch spielt meist nur eine untergeordnete Rolle. Dafür wird fast alles mit einem Schuss gutem Olivenöl abgerundet – buon appetito!





mit der Würze Spaniens

Bohnentopf mit Chorizo

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
- ½ Staudensellerie
- 6 Tomaten
- 1 Gemüsezwiebel (ca. 400 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- einige Stiele Oregano
- 250 g Chorizo (span. Paprika-Wurst) oder Cabanossi
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Rosenpaprika
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 Dosen (à 425 ml) weiße Bohnenkerne

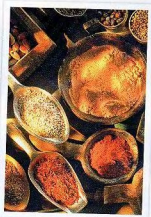
1 Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Rosmarin und Oregano waschen, Oregano grob hacken.

2 Wurst in Scheiben schneiden. Im heißen Öl im Topf leicht anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Gemüse kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika und Kräutern würzen. Mit ¾ l Wasser ablöschen und Brühe einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt 25–30 Minuten köcheln.

3 Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Nach ca. 20 Minuten mit der Wurst zum Gemüse geben und weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt frisches Weißbrot.

Getränk: kühler Roséwein, z. B. ein Rosado aus dem Penedés.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 480 kcal
25 g E · 28 g F · 29 g KH

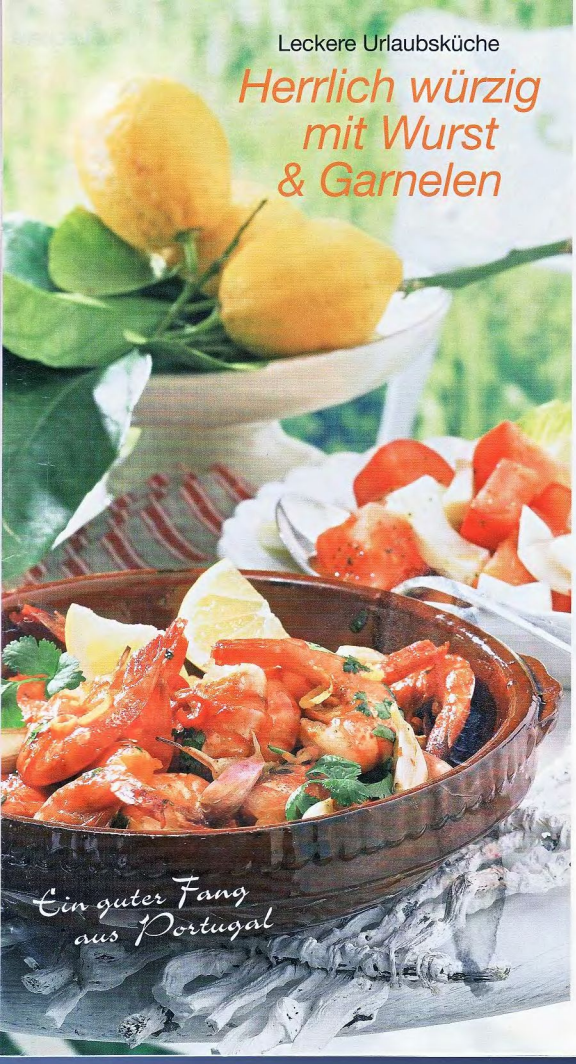


Einfach und doch raffiniert

Die iberische Küche besticht durch einfache Gerichte, die durch die richtige Würze Raffinesse bekommen. Aromatische Kräuter, Knoblauch, Paprikapulver (z. B. in der berühmten Chorizo), Chili oder ein kleiner Schuss Brandy, Sherry oder Portwein machen's „perfecto"!

Leckere Urlaubsküche

Herrlich würzig mit Wurst & Garnelen



Knoblauch-Garnelen mit Brandy

Zutaten für 3 Personen:

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Chilischote
- 6–8 Knoblauchzehen
- 500 g rohe Garnelen (ohne Kopf, mit Schale)
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1–2 EL Tomatenmark
- 4–5 EL Brandy od. Weinbrand
- ½ Bund/Töpfchen Koriander oder glatte Petersilie
- evtl. unbehandelte Zitrone zum Garnieren

1 Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale mit einem Juliennereißer in feinen Streifen abziehen. Saft auspressen. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch evtl. schälen. Garnelen waschen und trockentupfen.

2 Knoblauch im heißen Öl kurz andünsten. Garnelen und Chili zugeben und ca. 2 Minuten weiterbraten, zwischendurch mehrmals wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Knapp ⅓ l Wasser, Brandy und 2–3 EL Zitronensaft angießen. Offen ca. 1 Minute köcheln.

3 Koriander waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, grob hacken. Unter die Garnelen mischen. Alles anrichten. Mit Zitrone und übrigem Koriander garnieren. Dazu schmecken Tomatensalat mit Zwiebeln und frisches Landbrot.

Getränk: spritziger Weißwein, z. B. Vinho Verde aus Portugal.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 300 kcal
29 g E · 12 g F · 11 g KH

Typisch für den Süden

Die Garnelen werden traditionell in der Schale gebraten und bei Tisch „gepult". So sind sie saftiger und aromatischer. Man kann sie aber auch schon vorm Braten aus der Schale lösen, am Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Das Schwanzende am besten dranlassen.

Etagere: CASAgent

Makkaroni-Hack-Auflauf mit Bohnen

Zutaten für 4–6 Personen:

- 600 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 2–3 EL Olivenöl
- 500 g gemischtes Hack
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Muskat
- je ca. ½ TL getrockn. Thymian, Rosmarin und Oregano
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 300 g Makkaroni
- 2 EL (30 g) Butter/Margarine
- 2 leicht geh. EL (30 g) Mehl
- 300 ml Milch
- 2 TL klare Brühe
- Fett für die Form
- 50–75 g Parmesan oder Kefalotiri (griech. Hartkäse)

1 Bohnen putzen, waschen und evtl. durchbrechen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Tomatenmark mit anschwitzen.

2 Mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen. Mit Tomaten samt Saft ablöschen, Tomaten etwas zerkleinern. Aufkochen und zugedeckt 10–15 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

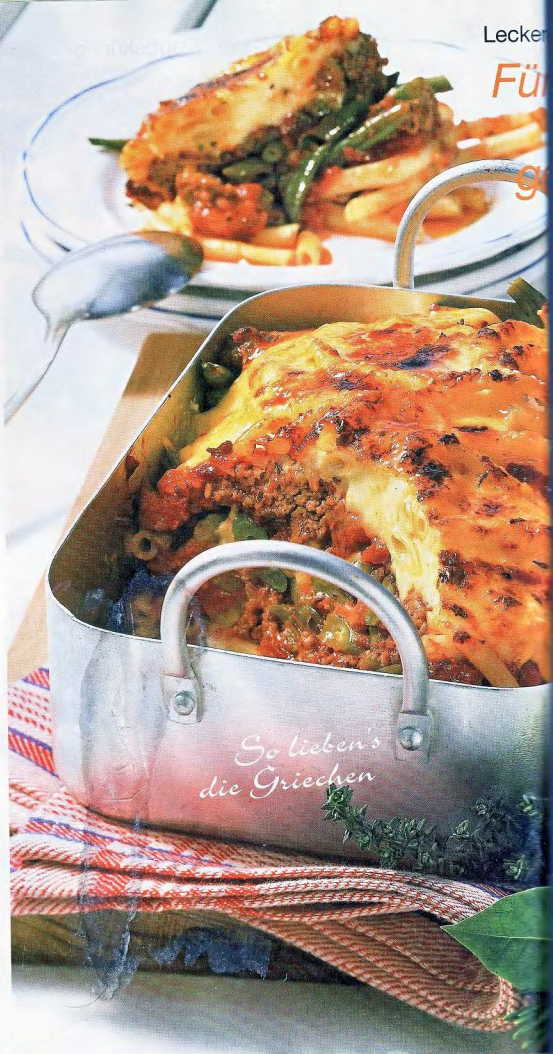
3 Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Beides abtropfen lassen.

4 Fett im Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. ¼ l Wasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken.

5 Hälfte Nudeln, Bohnen, Hack und knapp die Hälfte Soße in eine gefettete hohe Auflaufform schichten. Mit übrigen Nudeln und mit restlicher Soße abschließen. Käse darüberreiben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 30–40 Minuten goldbraun backen.

Getränk: griechischer Landwein, z. B. ein roter Boutari Nemea, und ein Ouzo.

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Portion ca. 920 kcal
48 g E · 44 g F · 77 g KH



Gäste im Ofen zaubert

Schweinerücken alla fiorentina

Zutaten für 6 Personen:

- 2–3 Zweige Rosmarin
- 6–8 Stiele Thymian
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1,5 kg Schweinekotelett (im Stück; mit Knochen, ohne Schwarte)
- Salz, Pfeffer
- 1–1,2 kg reife Tomaten
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Fenchelsamen
- abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
- ca. 5 EL Olivenöl

1 Kräuter waschen, trockenschütteln. Zwiebeln schälen, halbieren. Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

2 Fleisch und Zwiebeln auf die Fettpfanne setzen. Ca. 150 ml Wasser angießen. 1 Rosmarinzweig und 2–3 Thymianstiele zugeben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 2 Stunden braten. Dabei nach und nach knapp ⅜ l heißes Wasser angießen. Fleisch mehrmals mit dem Bratenfond beschöpfen.

3 Tomaten waschen. Nach Belieben ganz lassen oder halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Rest Thymian abzupfen. Petersilie, Rest Rosmarin und Lorbeer grob hacken. Knoblauch, Kräuter, Fenchel, Zitronenschale und -saft mischen, Öl unterrühren. Mit Pfeffer würzen.

4 Tomaten ca. 30 Minuten vor Ende der Bratzeit um das Fleisch, die Kräutermischung auf dem Fleisch verteilen.

5 Braten vorm Aufschneiden ca. 10 Minuten ruhen lassen. Vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Mit Tomaten und Schmorfond anrichten. Dazu schmeckt Ciabatta oder Röstkartoffeln.

Getränk: trockener Rotwein, z. B. ein Chianti aus der Toskana.

Zubereitungszeit ca. 2¼ Std.
Portion ca. 380 kcal
45 g E · 19 g F · 5 g KH

Geschirr: ra.: Villeroy & Boch; Gläser: Krönes; Zahnr

Zucchini- & Auberginenröllchen mit Feta

Zutaten für 4 Personen (ca. 24 Röllchen):

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 Stiele glatte Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone
- 300 g Vollmilch-Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1–2 Stiele Salbei
- 1–2 Zweige Rosmarin
- 2 kl. Zucchini (à ca. 175 g)
- 1 Aubergine (ca. 200 g)
- 400 g Schafs- od. Fetakäse
- Holzspießchen

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Petersilie waschen, in feine Streifen schneiden. Alles mit 1 EL Öl und Zitronenschale unter den Joghurt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2 Salbei und Rosmarin waschen, abzupfen und grob hacken. Gemüse putzen, waschen, trockentupfen. Am besten mit einem Sparschäler längs in je ca. 12 dünne Scheiben schneiden.

3 Schafskäse in ca. 24 längliche Stücke schneiden. In je 2 Zucchinischeiben oder 1 Auberginenscheibe wickeln, dabei Salbei und Rosmarin mit einwickeln. Feststecken.

4 3 EL Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Röllchen darin rundherum goldbraun braten. Mit Pfeffer würzen. Joghurt dazureichen. Dazu schmecken Fladenbrot und Oliven.

Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 410 kcal
22 g E · 31 g F · 7 g KH

Beliebt: Käse aus Schafsmilch

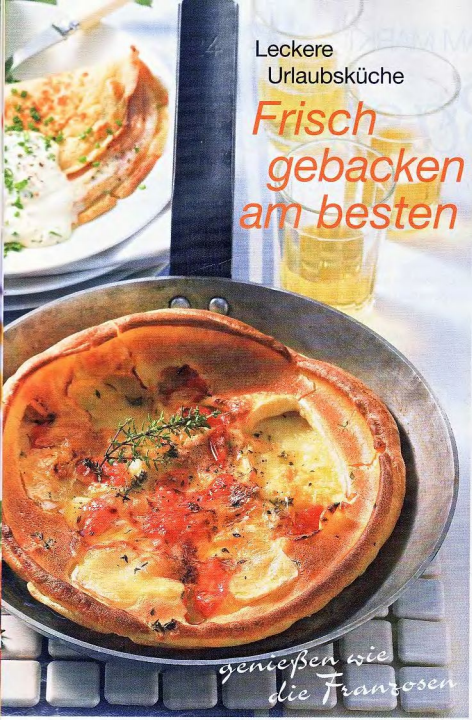
In südlichen Ländern wird viel Schafskäse gegessen. Und zwar nicht nur der in Salzlake eingelegte Feta. Es gibt auch tolle Hart-, Schnitt- und Edelpilzkäse aus Schafsmilch wie ital. Pecorino, span. Manchego oder franz. Roquefort. Übrigens: Ab Oktober 2007 darf nur noch in Griechenland hergestellter Feta (aus Schafs- und/oder Ziegenmilch) als Feta bezeichnet werden.

Crêpes mit Schinken & Camembert

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Butter, 3 Eier
- 150 g Mehl, 200 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 5–6 Stiele Thymian
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g weicher Camembert
- 1 reife Tomate, 4 TL Öl
- 4 dünne Scheiben gek. Schinken
- 4 EL Crème fraîche

1 Butter schmelzen, abkühlen lassen. Eier trennen. Mehl, Eigelb, Milch, ⅛ l Wasser und 1 Prise Salz



Leckere Urlaubsküche

Frisch gebacken am besten

zum glatten Teig verrühren. Flüssige Butter unterrühren. Ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Kräuter waschen und trockenschütteln. Thymian abzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Camembert in Scheiben schneiden. Tomate waschen und klein würfeln. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.

3 ½ TL Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Ø) erhitzen. ⅛ Teig darübergießen. Von beiden Seiten goldgelb backen. Mit Schinken belegen, überklappen und warm stellen. Auf die gleiche Art 3 weitere Crêpes backen und ebenfalls warm stellen.

4 Aus dem übrigen Teig 4 weitere Crêpes backen, dabei nach dem Wenden jeweils mit ¼ Camembert und Tomatenstücken belegen und mit etwas Thymian bestreuen. Camembert leicht schmelzen lassen. Fertige Crêpes warm stellen.

5 Hälfte Schnittlauch und Rest Thymian unter die Crème fraîche rühren. Mit Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Kräuter-Crème-fraîche zu den Schinken-Crêpes reichen. Mit Rest Schnittlauch bestreuen.

Getränk: kühler Cidre.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 670 kcal
33 g E · 35 g F · 52 g KH

Teller + Platte li.: CASAgenic Tafelstapel; Messer & Williams; Schale: Horf

Essenz der Zitrone:

„Mit der Kraft und Frische der Zitrone zaubern Sie im Nu eine köstliche Würze für **Salate**, ideal auch für **Fisch**, **Geflügel** und für **Getränke**...

...toll, so vielseitig wie die Zitrone, mit vielen Problemlösungen in Küche und Haushalt!"

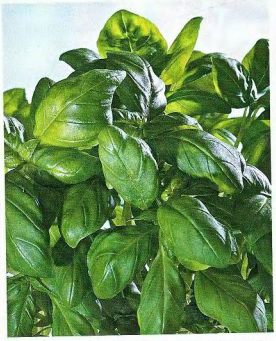
Weitere Informationen finden Sie unter **www.surig.de**
Gern schicken wir Ihnen auch die Broschüre „**Citro-Essenz**" zu.
Speyer & Grund GmbH, Postfach 3850, 55028 Mainz

SURIG *einfach universal!*

Duftet herrlich, schmeckt köstlich

Basilikum

Tomate-Mozzarella liebt Basilikum, Pizza Margherita erwärmt sich für das Kraut – kein Wunder, sein Aroma macht selbst einfache Gerichte zu etwas Besonderem



Genoveser Basilikum ist die bekannteste und beliebteste Sorte. Die einjährige Pflanze wird bis zu 60 cm hoch und hat große, leicht gewölbte, spitzovale Blätter. Schmeckt würzig, süßlich-frisch und etwas pfeffrig.

Einkauf

Topf oder Bund? Wenn Sie die Wahl haben, nehmen Sie Letzteres. Es stammt von größeren Pflanzen, die wesentlich aromastärker sind.

Lagerung

Welkt schnell und ist sehr druckempfindlich. Deshalb: mit viel Luft locker in einen Frischhaltebeutel legen und im Gemüsefach des Kühlschranks möglichst nicht länger als 2 Tage aufbewahren. Gut zum Einfrieren geeignet.

Verwendung

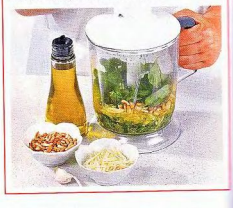
Für Salate, Dips, Suppen, Soßen, Nudel-, Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte – Basilikum passt fast immer. Wichtig: nicht mitkochen, nur kurz einrühren oder frisch drüberstreuen.

Inhaltsstoffe

Enthält Gerbstoffe und ätherische Öle, die für den intensiven Duft und Geschmack verantwortlich sind. Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und krampflösend.

Italo-Klassiker Pesto

Superlecker zu Nudeln, Gemüsesuppen und geröstetem Brot: Blätter von 2 Bund Basilikum mit 40 g geriebenem Parmesan, 2 EL gerösteten Pinienkernen, 3 Knoblauchzehen und ⅛ l Olivenöl pürieren, mit Salz würzen. Hält sich mit Öl bedeckt im Kühlschrank 1–2 Wochen. Soll's länger haltbar sein, einfach einfrieren.



STECKBRIEF

- **Andere Namen**
  Königskraut, Königsbalsam, Basilienkraut
- **Botanik**
  Gehört zur Familie der Lippenblütler
- **Herkunftsländer**
  Gesamter Mittelmeerraum, aber auch Deutschland. Thai-Basilikum aus Asien
- **Saison**
  Ganzjährig in Töpfen. Aber Bundware ist aromatischer, besonders kurz vor und während der Blütezeit von Juni bis September

Es gibt ca. 60 Sorten Basilikum – probieren Sie mal diese:

Thai-Basilikum gibt asiatischen Speisen die spezielle Würze. Es hat spitzere Blätter, violette Blüten und schmeckt lieblich-scharf, nach Anis und Lakritz. In Asienläden erhältlich.

Rotblättrige Basilikumsorten sind in Duft und Geschmack dem Genoveser Basilikum recht ähnlich. Die dunklen Blätter sehen vor allem in Salaten sehr dekorativ aus.

So gehen Sie mit Basilikum richtig um

Basilikum vorsichtig abspülen. Gut trockenschütteln oder in einer Salatschleuder sanft schleudern

Basilikumblättchen erst kurz vor der Verwendung von den Stielen zupfen

Blätter ganz lassen, klein zupfen oder schneiden. Nicht hacken – sie verlieren zu viel Saft und Würze

Nudeln mit Erbsen-Basilikum-Soße

Zutaten für 4 Personen:

- **300 g Champignons**
- **1 kleine Zwiebel**
- **50 g geräucherter durchwachsener Speck**
- **400 g Bandnudeln**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 EL Öl**
- **1 gehäufter TL Mehl**
- **200 g Schlagsahne**
- **1–2 TL Gemüsebrühe**
- **150 g TK-Erbsen**
- **1 Bund Basilikum**
- **50 g Parmesan**

1 Champignons putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Speck in kleine Würfel schneiden.

2 Bandnudeln in kochendem Salzwasser 10–12 Minuten bissfest garen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Speckwürfel darin anbraten. Champignons und Zwiebelwürfel zufügen und 3–5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Sahne, ⅜ l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Gefrorene Erbsen zugeben und 2 Minuten weiterköcheln.

4 Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. ¾ der Blättchen in Streifen schneiden und in die Soße rühren. Nudeln abtropfen lassen, mit der Soße mischen und anrichten. Parmesan mit einem Sparschäler in dünnen Spänen darüberhobeln. Mit Basilikumblättchen bestreuen.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 720 kcal
23 g E · 31 g F · 82 g KH

Aroma-Safe für Kräuter

In dieser Box halten Ihre Kräuter jede Menge aus. Selbst zarte Basilikumstiele bleiben locker 1 Woche frisch und aromatisch! Mit etwas Wasser hineinstellen, verschließen und ab in den Kühlschrank. Für 14,95 € + Vers. bei Pro-Idee, Tel. 0180 5 109111

Teller: ASA, Gabel: Auerhahn

Dream-Team: Tomate und Basilikum

Tomaten-Basilikum-Quiche

Zutaten für ca. 12 Stücke:

- 300 g TK-Blätterteig
- 300 g Kirschtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- 250 g Schmand
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- etwas Mehl
- 1–2 EL Paniermehl
- Backpapier

1 Blätterteig auftauen lassen. Tomaten waschen, trockentupfen. Basilikum waschen, trockenschütteln. Blättchen abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, in Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Schmand, Eier, Schalotte und Basilikumstreifen verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2 Eine Tarteform mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Die Teigscheiben übereinander legen und auf etwas Mehl rund (ca. 34 cm Ø) ausrollen. Teig in die Form legen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Paniermehl bestreuen. Tomaten darauf verteilen und den Schmandguss darübergießen.

3 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 30–35 Minuten backen. Übriges Basilikum fein schneiden und darüberstreuen. **Getränk:** kühle Weinschorle.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Stück ca. 190 kcal
5 g E · 14 g F · 10 g KH

Buch-Tipp

Auf den Geschmack gekommen? In „Basilikum" von Maag/Berweger finden Sie noch mehr köstliche Rezept-Ideen, Infos über 15 verschiedene Sorten, Anbau und Pflege, die Verwendung und (Heil-)Wirkung. 93 Seiten, 14,90 €; Hädecke Verlag

Im nächsten Heft: Kirschen

HAUPTGERICHT

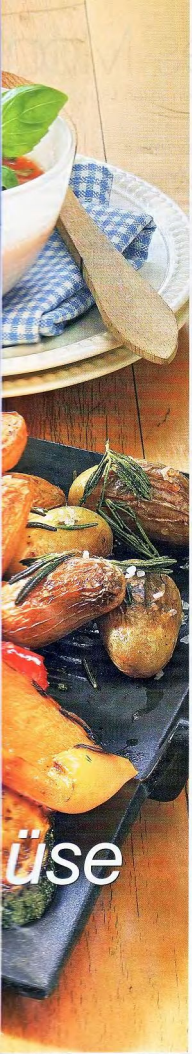
Gegrillte Rumpsteaks mit Gemüse

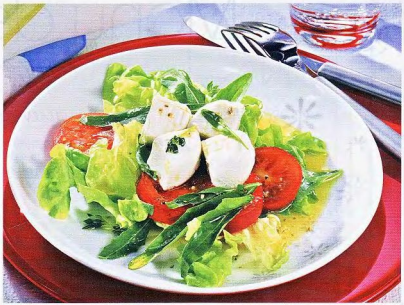
In Würzöl marinierte Steaks brutzeln mit buntem Gemüse und neuen Kartoffeln auf dem Grill. Dazu gibt's Schafskäsecreme und Tomaten-Dip. Köstlich!

Für drinnen oder draußen

Saftige Steaks & Gen vom Grill

Für jede Wetterlage geeignet: Lacht die Sonne, geht's raus ins Freie. Und wenn Petrus nicht mitspielt, gelingt auch alles am und im heimischen Herd

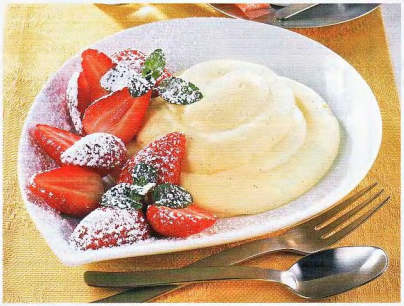




VORSPEISE

Ziegenkäse mit Thymian-Dressing

Frisches zum Auftakt: Pflücksalat, Rucola, Tomaten mit raffiniertem Dressing. Als Krönung: milder Ziegenkäse. Und wer den nicht mag, nimmt einfach Mozzarella



DESSERT

Erdbeeren mit Eierlikör-Creme

Schnell und lecker: Vanille-Cremepulver aus der Packung wird mit Milch, Sahne und Eierlikör locker aufgeschlagen. Frische Erdbeeren passen perfekt

Sommerlich und peppig eingedeckt

So unkompliziert wie das ganze Menü: eine Papierserviette locker ums Besteck knoten und mit einer zweiten Serviette auf die Teller legen – sehr praktisch beim Grillen. Als „Extrawürze": eine Peperoni – frisch oder aus Holz.

Getränke-Tipp zu den Steaks

Ob gebraten oder gegrillt: Zu den Steaks schmeckt ausgezeichnet ein kühles Pils. Dieses spritzige Blonde mit seinem sahnigen Schaum ist bei uns am beliebtesten. Doch Pils ist nicht gleich Pils: Im Norden ist es stark hopfenbetont, also bitterer als im Süden Deutschlands. Dort hat es mehr Malzcharakter und eine leichtere Bitternote. Also: Wählen Sie ganz nach Geschmack. Optimale Trinktemperatur: ca. 8 °C.

Alle Rezepte auf den nächsten Seiten

Roter Glasteller + -schälchen: Love Plates; Dessertteller: Fürstenberg

Menü des Mo

Rezepte zu den Seiten 18/19

Das brauchen Sie fürs ganze Menü

Fleisch

4 Rumpsteaks (à ca. 200 g)

Gemüse & Obst

1 kleinen Pflücksalat
50 g Rucola (Rauke)
200 g kleine Tomaten
2 feste Fleischtomaten
750 g neue Kartoffeln
1 kleine Aubergine
1 große Zucchini
2 große Paprikaschoten
1 kleine Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Stiele Thymian
½ Bund/Töpfchen Basilikum
2–3 kleine Zweige Rosmarin
evtl. Minze zum Garnieren
500 g Erdbeeren

Was Sie sonst noch brauchen

4 Ziegenkäse-Taler (à ca. 40 g) oder 125 g Mozzarella
75 g Schafskäse
125 g Schmand
3 EL + 100 ml Milch
100 g Schlagsahne
100 ml Eierlikör
1 Packung Paradies-Creme „Vanille" (für 300 ml Milch)
evtl. ½ Baguette (Vorspeise)

Das sollten Sie zu Hause haben

Olivenöl, Öl
Salz, grobes Salz
Pfeffer
getrockneten Oregano
geschroteten Chili
weißen Balsamico- und Weißwein-Essig
Tomatenmark, Zwiebeln
Zucker, Puderzucker

Getränke nicht vergessen

Siehe unser Getränke-Tipp *auf Seite 19*

VORSPEISE

Ziegenkäse mit Thymian-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL weißer Balsamico- oder Weißwein-Essig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 2 Stiele Thymian
- 1 kleiner Pflücksalat
- 50 g Rucola (Rauke)
- 200 g kleine Tomaten
- 4 Ziegenkäse-Taler (à 40 g) oder 125 g Mozzarella

1 Essig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Thymian waschen, hacken und zufügen.

Abzupfen ist zu mühsam – einfach die kleinen Blättchen mit den Fingern abstreifen

2 Salate putzen, waschen und kleiner zupfen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Ziegenkäse-Taler vierteln oder Mozzarella in Scheiben schneiden. Auf dem Salat anrichten und mit Marinade beträufeln. Dazu passt Baguette.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Portion ca. 210 kcal
9 g E · 16 g F · 7 g KH

HAUPTGERICHT

Gegrillte Rumpsteaks mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel
- 75 g Schafskäse
- 125 g Schmand, 3 EL Milch
- ½ TL getrockneter Oregano
- etwas geschroteter Chili
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 feste Fleischtomaten
- ½ Bund/Töpfchen Basilikum
- 7 EL Öl, 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Weißwein-Essig
- 750 g neue Kartoffeln
- 2–3 kleine Zweige Rosmarin
- 4 Rumpsteaks (à ca. 200 g)
- 1 kleine Aubergine
- 1 große Zucchini
- 2 große Paprikaschoten
- 1 kleine Gemüsezwiebel
- grobes Salz

1 **Für die Schafskäsecreme** Knoblauch und Zwiebel schälen, würfeln. Käse zerdrücken und mit Schmand, Milch und Oregano verrühren. Knoblauch und Hälfte Zwiebel zufügen. Mit Chili und evtl. Salz abschmecken.

2 **Für den Tomaten-Dip** Tomaten waschen und auf einer Reibe grob raspeln. Basilikum waschen und, bis auf etwas, fein schneiden. Mit Rest Zwiebel, 3 EL Öl und Tomatenmark unter die Tomaten rühren. Mit Salz, Pfeffer, Essig und ½ TL Zucker abschmecken. Mit Rest Basilikum garnieren.

3 Kartoffeln gut waschen und ca. 15 Minuten kochen. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und evtl. fein hacken. Mit 4 EL Öl verrühren. Steaks abtupfen, die Fettränder einschneiden. Fleisch mit 2 EL Würzöl einstreichen.

Damit sich Steaks beim Braten nicht wölben: Fettrand mit scharfem Messer öfter einschneiden

4 Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zucchini und Paprika putzen, waschen. In Scheiben bzw. Spalten schneiden. Gemüsezwiebel schälen und in Spalten schneiden.

5 Aubergine trockentupfen. Kartoffeln und Gemüse mit dem Rest Würzöl bestreichen.

6 Gemüse und Kartoffeln auf dem heißen Grillrost, evtl. in einer Alu-Grillschale, ca. 10 Minuten grillen, öfter wenden. Steaks pro Seite 3–5 Minuten grillen (oder s. Tipps!). Alles mit grobem Salz und Pfeffer würzen und anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 710 kcal
55 g E · 34 g F · 42 g KH

Grill-Tipps für draußen und drinnen

1 ***Die Sonne streikt?*** *Kartoffeln und Gemüse mit dem Würzöl im Ofen (200 °C) 15–20 Minuten rösten. Steaks in der Pfanne braten.*

2 ***Auch lecker:*** *Wenn Sie einen großen Grill haben, können Sie darauf Gemüse und Kartoffeln in einer Eisenpfanne brutzeln.*

3 ***Wichtig für die Steaks:*** *Da sie nur kurz grillen, muss die Hitze möglichst hoch sein. Deshalb den Rost nahe der Glut einschieben.*

4 ***Spart Arbeit beim Grillen:*** *Kartoffeln und Gemüse auf Spieße stecken und mit Öl einpinseln. Sie sind ruck, zuck gewendet.*

DESSERT

Erdbeeren mit Eierlikör-Creme

Zutaten für 4 Personen:

- 100 ml Milch
- 100 g Schlagsahne
- 100 ml Eierlikör
- 1 Packung Paradies-Creme „Vanille" (für 300 ml Milch)
- 500 g Erdbeeren
- evtl. Minze und Puderzucker
- zum Verzieren

1 Milch, Sahne und Eierlikör in einen schmalen, hohen Rührbecher geben. Cremepulver zufügen und mit den Schneebesen des Handrührgerätes erst auf niedrigster Stufe kurz verrühren. Dann auf höchster Stufe ca. 3 Minuten cremig aufschlagen.

2 Die Creme evtl. in einen Spritzbeutel (große Lochtülle) füllen und auf 4 kleine Teller spritzen oder mit einem Löffel darauf verteilen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Praktisch und sauber: Creme mit Einmal-Spritzbeutel aufspritzen – Tülle reinigen, Beutel entsorgen

3 Erdbeeren waschen, putzen und abtropfen lassen. Erdbeeren halbieren und mit der Creme anrichten. Mit Minze verzieren und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Portion ca. 290 kcal
4 g E · 13 g F · 29 g KH

Rund ums Dessert

Ein besonderer Genuss: frisch gepflückte Erdbeeren. In der Saison gibt's immer mehr Angebote, um auf den Feldern selbst zu ernten. Gucken Sie doch mal in die Tageszeitung oder ins Internet.

Erdbeeren reifen kaum nach! Kaufen Sie nur vollreife, rote Früchte. Nur sie sind aromatisch – das verrät auch ihr Duft. Kelchblätter sollten frisch und grün sein.

Die Eierlikör-Creme schmeckt auch gut mit Nektarinenspalten, Himbeeren oder Kirschen.

Wenn Kinder den Nachtisch mitessen, ersetzen Sie den Eierlikör einfach durch Milch.

Bei jedem Wetter

... ist dieser neue elektrische Barbecue-Grill PG 2791 einsetzbar. Mit extra großer Grillfläche und höhenverstellbarem Rost. Auch ideal für drinnen! Ca. 50 €; Severin

ZEITPLAN

2 Stunden vorher

- Dessert: Creme zubereiten und anrichten. Kühl stellen
- Vorspeise: Dressing anrühren

1 ½ Stunden vorher

- Schafskäsecreme und Tomaten-Dip zubereiten (s. Hauptgericht 1. und 2.)

1 Stunde vorher

- Kartoffeln kochen. Würzöl anrühren, Steaks damit einstreichen (s. Hauptgericht 3.)
- Vorspeise und Dessert: Salate, Tomaten und Erdbeeren vorbereiten

45 Minuten vorher

- Auberginen salzen und ziehen lassen. Gemüse vorbereiten (s. Hauptgericht 4.)

30 Minuten vorher

- Auberginen trocken tupfen. Gemüse mit Öl bestreichen (s. Hauptgericht 5.)

20 Minuten vorher

- Vorspeise: Salat und Dressing mischen, mit Käse anrichten

Nach der Vorspeise

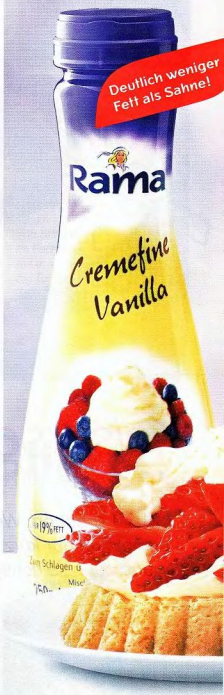
- Gemüse und Steaks grillen (s. Hauptgericht 6.)

Nach dem Grillen

- Dessert: Creme mit Erdbeeren anrichten und verzieren

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Doppelt leicht und einfach lecker.



- Nur 19% Fett
- Lässt sich wie Sahne schlagen
- Auch als kühle oder heiße Vanillesauce zu genießen

Aber bitte mit Rama

Fertig in 20 Minuten

Kaiserschmarren

mit Kirsch-Grütze

Bei schönem Wetter ist es super, wenn man nur kurz in der Küche steht – und dann so richtig schlemmen kann

Zutaten für 2 Personen:

- 3 Eier, Salz
- 1 EL + 1 TL Zucker
- ⅛ l Milch
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 3 geh. EL (60 g) Mehl
- 1 EL Butterschmalz
- 250 g Kirsch- oder Beeren-Grütze
- Puderzucker z. Bestäuben

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Portion ca. 560 kcal
18 g E · 18 g F · 77 g KH

1 Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen, dabei 1 EL Zucker einrieseln lassen. Eigelb, Milch und Vanillin-Zucker kurz verquirlen. Mehl nach und nach unterrühren.

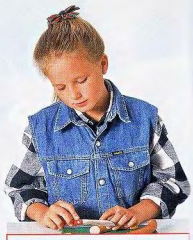
2 Den Eischnee locker unter den Teig heben. Butterschmalz in einer mittelgroßen Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen.

3 Teig hineingeben und bei schwacher Hitze goldgelb backen. Dann vierteln, wenden und von der anderen Seite backen.

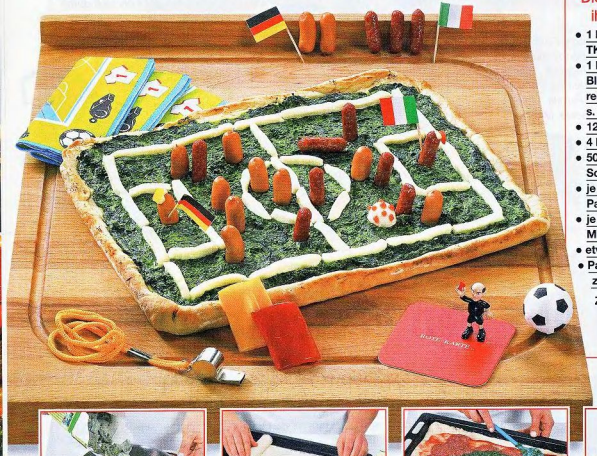
4 Mit 2 Gabeln in Stücke reißen und mit 1 TL Zucker bestreuen. Kurz weiterbacken, dabei unter Schwenken karamellisieren. Mit Grütze und Puderzucker anrichten.

Weltmeister-Pizza mit Pfiff

1. FC Würstchen : AC Salami



Raus aus dem Ofen, Anpfiff und Spiel! Diese Pizza ist so lecker, da seid ihr garantiert vorm Abpfiff „fertig"



Diese Zutaten braucht ihr für ca. 8 Stücke:

- 1 Packung (750 g) TK-Rahmspinat
- 1 Rolle (400 g) eckiger Blech-Pizzateig (a. d. Kühlregal, z. B. Tante Fanny; s. Neuheiten S. 23)
- 125 g Mozzarella-Käse
- 4 EL + etwas Ketchup
- 50–75 g Salami in dünnen Scheiben
- je 1 kleine gelbe und rote Paprikaschote
- je 11 Cocktailwürstchen und Mini-Cabanossi oder -Salami
- etwas Mayonnaise
- Papier-Länderfähnchen zum Garnieren

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Backzeit ca. 13 Min.
Stück 280 kcal
14 g E · 13 g F · 26 g KH

1 Gebt zuerst den Spinat unaufgetaut in einen Topf und erwärmt ihn zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten, rührt ihn dabei öfter um, damit er nicht anbrennt. Zieht ihn dann vom Herd. Heizt nun den Backofen vor: E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4.

2 Nehmt den Pizzateig aus der Packung. Entrollt ihn samt Backpapier auf einem Backblech (ca. 35 x 40 cm) und lasst ihn ca. 10 Minuten ruhen. Lasst inzwischen den Mozzarella abtropfen. Schneidet erst eine runde Kuppe für den „Fußball" ab, dann den übrigen Käse erst in Scheiben und dann in Streifen.

3 Streicht 4 EL Ketchup auf den Pizzateig. Verteilt die Salamischeiben und dann den Spinat darauf. Schiebt die Pizza auf die 2. Schiene von unten in den Ofen und backt sie ca. 10 Minuten. Putzt und wascht die Paprika. Schneidet „gelbe und rote Karten" und je 1 Würfel für die Torwartkappen daraus.

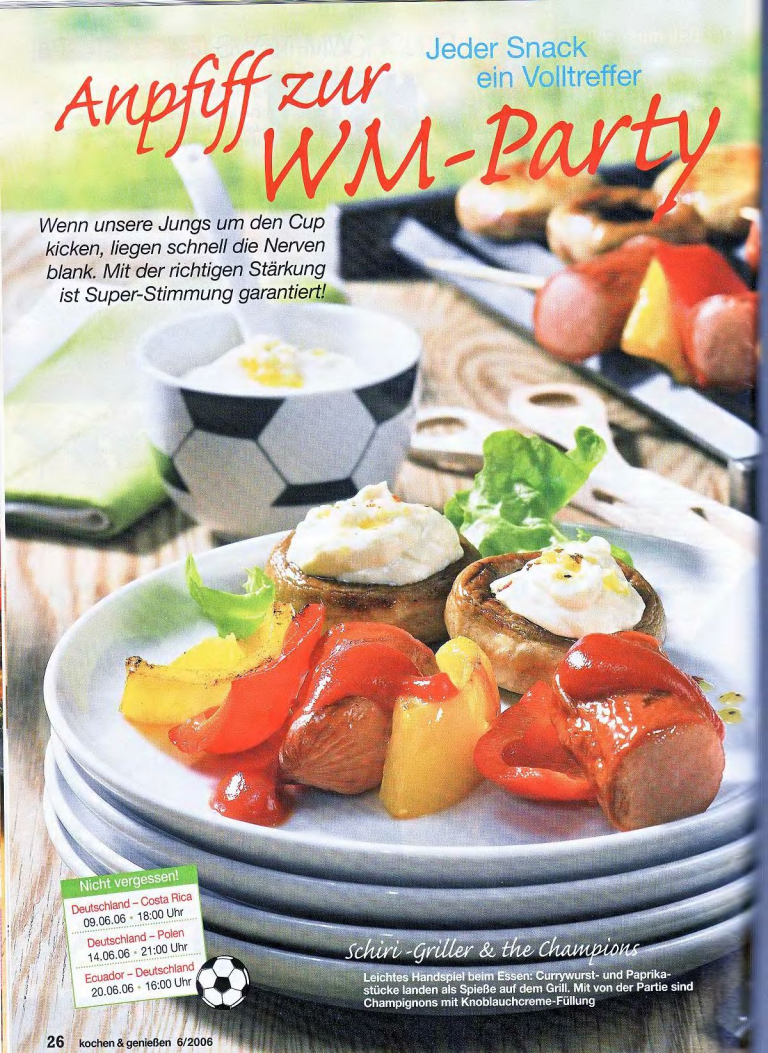
4 Nehmt die Pizza heraus und legt die Käsestreifen als „Spielfeldlinien" darauf. Steckt dann die Würstchen als „Spieler" hinein. Backt evtl. die Pizza bei gleicher Temperatur ca. 3 Minuten weiter. Setzt die Mozzarella-Kuppe aufs Spielfeld und verziert alles mit Ketchup, Mayo, Paprikawürfeln und Fähnchen. Legt die „roten und gelben Karten" dazu.

Im nächsten Heft: Starke Quark-Gnocchi

Jeder Snack ein Volltreffer

Anpfiff zur WM-Party

Wenn unsere Jungs um den Cup kicken, liegen schnell die Nerven blank. Mit der richtigen Stärkung ist Super-Stimmung garantiert!



Nicht vergessen!

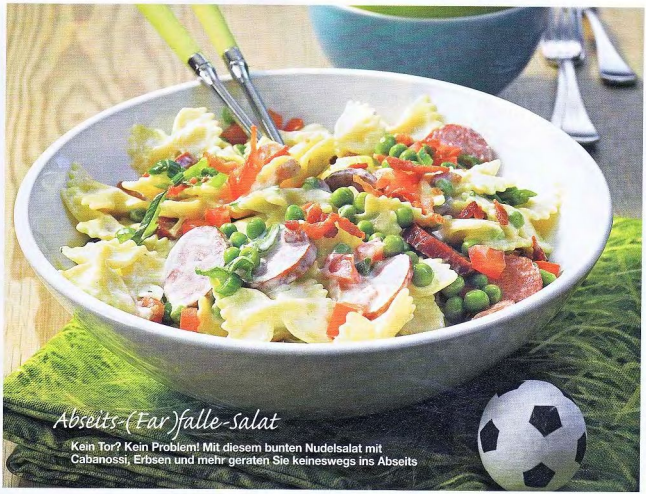
Deutschland – Costa Rica
09.06.06 · 18:00 Uhr

Deutschland – Polen
14.06.06 · 21:00 Uhr

Ecuador – Deutschland
20.06.06 · 16:00 Uhr

Schiri-Griller & the Champions

Leichtes Handspiel beim Essen: Currywurst- und Paprikastücke landen als Spieße auf dem Grill. Mit von der Partie sind Champignons mit Knoblauchcreme-Füllung



Abseits-(Far)falle-Salat

Kein Tor? Kein Problem! Mit diesem bunten Nudelsalat mit Cabanossi, Erbsen und mehr geraten Sie keineswegs ins Abseits

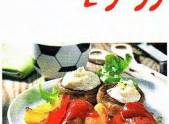
Stürmer-Schnittchen

Rot gegen Gelb: Auf Röstbrot kommen zweierlei Pesto, Kirschtomaten und Mozzarella zum Einsatz

Diese und weitere Rezepte auf den nächsten Seiten ➤

Anpfiff zur WM-Party

Rezepte zu den Seiten 26/27



Schiri-Griller & the Champions

Zutaten für 6–8 Spieße:

- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 150 g Salat-Mayonnaise
- 300 g Schmand
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- 16 Riesenchampignons
- je 1 rote und gelbe Paprika
- 6 Currywürste (ca. 1 kg)
- evtl. einige Salatblätter
- 6–8 Holzspieße

1 Knoblauch schälen, ins heiße Öl pressen und kurz andünsten. Abkühlen lassen. Mit Mayonnaise, Schmand und Senf verrühren. Abschmecken.

2 Pilze und Paprika putzen, waschen. Pilzstiele herausdrehen. Paprika und Würste in grobe Stücke schneiden. Abwechselnd auf Spieße stecken.

3 Pilze und Spieße auf dem heißen Grill unter Wenden 8–10 Minuten grillen. Pilze mit der Knoblauchcreme füllen. Mit Salatblättern anrichten. Dazu passt Ketchup.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 570 kcal
21 g E · 39 g F · 29 g KH

Aufheizen

Auch wenn's noch so spannend ist – heizen Sie rechtzeitig den Holzkohle-Grill vor! Rechnen Sie gut 20 Minuten, dann können Sie die „Schiris" grillen. Gelingt auch alles im Ofen.

Abseits-(Far)falle-Salat

Zutaten für 6–8 Personen:

- 500 g Nudeln (Farfalle)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 150 g TK-Erbsen
- 100 g Speckstreifen (z. B. Bacon Bits)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 300 g Magermilch-Joghurt
- 100 g Salat-Mayonnaise
- 4 mittelgroße Tomaten
- 300 g Cabanossi

1 Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Erbsen zum Schluss 1 Minute mitgaren. Alles abschrecken und abtropfen lassen.

2 Speck in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und kurz mitbraten. In eine große Schüssel füllen. Leicht abkühlen lassen. Mit Joghurt und Mayonnaise verrühren. Abschmecken. Nudeln und Erbsen unterheben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3 Tomaten waschen, vierteln, evtl. entkernen und würfeln. Cabanossi in Scheiben schneiden. Beides unter den Salat heben. Kräftig abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Abkühl-/Marinierzeit ca. 40 Min.
Portion ca. 550 kcal
21 g E · 26 g F · 55 g KH

Planspiel

Keine Zeit am Spieltag? Bereiten Sie den Nudelsalat einfach am Abend vorher zu.

Stürmer-Schnittchen

Zutaten für 6–8 Personen:

- 300 g Cocktailtomaten (z. B. rot und gelb)
- 1–2 TL weißer Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- 1 Bund/Töpfchen Basilikum
- 250 g Mini-Mozzarellakugeln
- 500 g Ciabatta oder Baguette
- je 125 g rotes und grünes Pesto (Glas)

1 Tomaten waschen, halbieren. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verschlagen. Basilikum waschen und fein schneiden, mit Mozzarella und Marinade verrühren. Eine Hälfte mit roten, die andere mit gelben Tomaten mischen.

2 Ciabatta in 16 dicke Scheiben schneiden. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten rösten. 8 Scheiben mit rotem und 8 mit grünem Pesto bestreichen. Tomatenmischungen darauf verteilen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 420 kcal
13 g E · 26 g F · 36 g KH

Ersatzstürmer

Wenn Sie keine gelben Cocktailtomaten kriegen, einfach gelbe Paprika nehmen. So kann man trotzdem die Manschaften prima auseinander halten.

Verlängerung? Na ... Dieser leckere Auf... mit Schnitzeln, Gem... zwiebeln, Pil... Chili-Sahne und viel K... kann im Ofen war...

Torjäger-Schnitzel

Zutaten für 8 Personen:

- 1 Dose (850 ml) ganze Champignons
- 3–4 Gemüsezwiebeln (ca. 1 kg)
- 1,2 kg Schweineschnitze...
- 400 g Schlagsahne
- 2 Flaschen (à 180 ml) Hot-Chili-Sauce (z. B. von Heinz)
- Salz, Cayennepfeffer
- 150–200 g geriebener G...
- 2–3 Stiele Petersilie

1 Pilze abtropfen lassen... beln schälen, halbieren... in Scheiben schneiden. Sc... zel evtl. waschen und t... tupfen. Fleisch in dicke... fen schneiden.

Tellerstapel: Kahla; Schälchen: Thomas; Schüssel: ASA; Saatbeetkiste: Clou & Classic; Zaloes Schälchen: Villeroy & Boch; Gabeln: Maxwell & Williams; Form: Pillivuyt; Teller: Mikasa

2 Alles mischen und in eine Auflaufform füllen. Sahne, Chili-Soße, etwas Salz und Cayennepfeffer verrühren und darübergießen. Evtl. zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3 Auflauf mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten schmoren. Petersilie waschen, fein schneiden und darüberstreuen. Dazu: frisches Bauernbrot.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Wartezeit evtl. ca. 12 Std.
Portion ca. 480 kcal
45 g E · 25 g F · 16 g KH

Halbzeit!

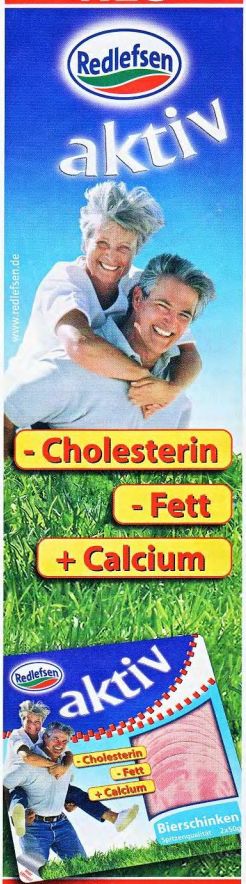
Ca. 1 Stunde vor Anpfiff den Auflauf aus dem Kühlschrank nehmen. Zu Spielbeginn in den vorgeheizten Ofen schieben und zur Halbzeit servieren.

Für unterwegs

Pizza, Pommes, Eis... – mit dem Off-Table-Besteck Nomad plus Trillerpfeife am „Länder"-Band sind Sie bestens gerüstet! Ca. 20 €; WMF. Für Stärkungsproviant: Frischhaltebox Clip & Close im Fußball-Outfit. Ca. 4 €; Emsa. Damit zeigen Sie Flagge! Die robuste FanBottle incl. Trinkbecher übersteht alle Attacken. Ca. 18 €; Alfi

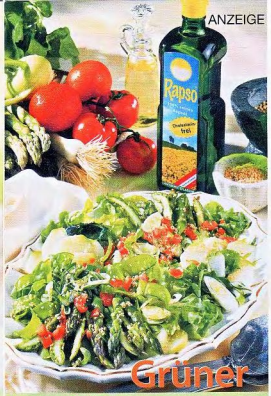
Weiter geht's auf den Seiten 30/31 ➤

NEU



In 7 leckeren Sorten!

ANZEIGE



Grüner Frühlingssalat

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g grüner Spargel
- 2 kleine Kohlrabis
- 100 g Zuckerschoten
- Salz
- 2 EL geschälter Sesamsamen
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 kleiner Pflücksalat
- 1 Tomate
- 75 ml Balsamico Essig bianco
- 1-2 TL Zucker
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 50 ml Rapso

Alle Gemüse-Zutaten sorgfältig waschen. Vom Spargel die unteren Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Kohlrabi in dünne Spalten schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. 3-4 Minuten vor Ende der Garzeit Kohlrabi, und 1-2 Minuten vor Ende der Garzeit Zuckerschoten zufügen. Gemüse auf ein Sieb gießen, kalt abschrecken und auskühlen lassen. Sesam ohne Fett in der Pfanne rösten und auskühlen lassen. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Salat abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomate vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Essig, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Sesam und Tomatenwürfel zufügen. Salat, Spargel, Kohlrabi, Zuckerschoten und Lauchzwiebeln auf einer Platte anrichten. Vinaigrette gleichmäßig darüber gießen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten. Pro Portion ca. 1050 Joule/ 250 Kalorien.

Natürliches Rapsöl – leicht und gesund

Mit Raps aus kontrolliertem Anbau wird RAPSO in Österreich schonend, umweltfreundlich und ohne Einsatz von Chemie hergestellt. Das geschmacksneutrale Öl ist ein Allrounder in der Küche und enthält viele gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und natürliches Vitamin E.

Rezepte erhalten Sie bei VOG Deutschland, Abt. K&G 1, Rheinstr. 32, 64283 Darmstadt oder im Internet: www.vog.at

Anpfiff zur WM-Party

1 : 0 für Sie und Ihre gute Küche

Elfmeter! Die Eier im Hack-Trikot haben den Vorteil: Sie stürmen direkt vom Blech auf den Tisch

Schwalbenkönig-Klopse

Zutaten für 16 Stück:

- 17 kleine Eier (Gr. S)
- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 400 g gemischtes Hack
- 350 g Schweinemett
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 EL mittelscharfer Senf
- evtl. 1–2 EL Paniermehl
- Backpapier

1 16 Eier ca. 8 Minuten kochen. Abschrecken, schälen. Auskühlen.

2 Brötchen einweichen. Zwiebel schälen, würfeln. Brötchen ausdrücken. Beides mit Hack, Mett, 1 Ei, etwas Salz, Pfeffer, Paprika und Senf verkneten. Evtl. Paniermehl darunterkneten. Eier jeweils dünn mit Hack umhüllen, gut andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

3 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten knusprig braun braten. Zwischendurch 1x wenden. Schmecken warm oder kalt. Dazu passen würzige Fe... soßen und Baguette.

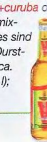
Zubereitungszeit ca. 1 St... Stück ca. 230 kcal 17 g E · 16 g F · 2 g KH

Einwurf

Die Frikadellen können Sie einen Tag vorher braten. Zum Spiel evtl. im Ofen oder in der Mikrowelle wieder erhitzen.

Zum Jub...

Genau richtig bei heißer Stimmung! Ob V+Cola, V+energy, V+curuba oder andere Biermix-Varianten – es sind alles coole Durstlöscher! Ab ca. 0,50 € (0,33 l); von Veltins.



Knackig frisch und voller Vitamine

Salate für heiße Tage

Unsere bunten Mischungen aus Blattsalaten, Gemüse & Co. sind einfach ideal für den Sommer: Sie liefern viele Vitalstoffe und sind freundlich zur Figur

„Grüner" Salat mit Lachswürfeln

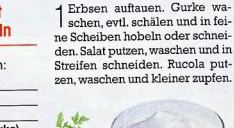
Zutaten für 4 Personen:

- 200 g TK-Erbsen
- 1 Salatgurke
- 1 kleiner Römersalat
- 125–150 g Rucola (Rauke)
- 400 g Lachsfilet
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 2–3 EL Senfcreme mit Dijon-Senf (z. B. „Dijonnaise" von Maille)
- 250 g Vollmilch-Joghurt
- 2–3 EL Limettensaft

1 Erbsen auftauen. Gurke waschen, evtl. schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Rucola putzen, waschen und kleiner zupfen.

2 Lachs waschen, trockentupfen, würfeln. Im heißen Öl rundherum ca. 3 Minuten braten, würzen. Senfcreme, Joghurt und Limettensaft verrühren. Mit Salz würzen. Mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen, Lachs unterheben.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 180 kcal
7 g E · 8 g F · 18 g KH



Cremig-leichte Dressings

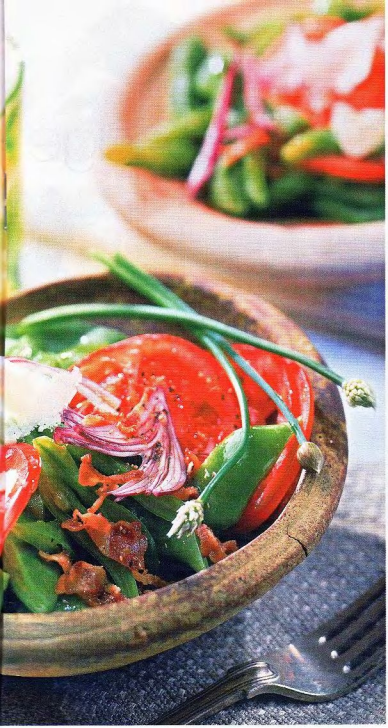
Es muss nicht immer fette Mayonnaise sein! Wesentlich figurfreundlicher wird's mit Joghurt, Dickmilch, Buttermilch und leichter Salatcreme. Ein paar frische Kräuter, Zitronensaft oder Gewürze (z. B. Curry oder Senf) sorgen für Pfiff.

Lauwarmer Tomaten-Bohnen-Sa

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Schneidebohnen
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel (z. B. rot)
- 2 dünne Scheiben Frühstückskspeck (Bacon)
- 3–4 EL Rotwein-Essig
- Zucker
- 1–2 EL Olivenöl
- 5 mittelgroße Tomaten
- 50 g Parmesan (Stück)
- evtl. Schnittlauch

Fotos: Waechtershach; Schiele; ASA; Gabel i.; Maxwell & Williams



1 Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden.

2 Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen. Zwiebel im Speckfett glasig dünsten. Mit Essig ablöschen. Mit Pfeffer, evtl. Salz und 1 Prise Zucker würzen. Öl kräftig darunterschlagen.

3 Bohnen abtropfen lassen und mit der Marinade mischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Unter den Bohnen-Salat heben. Käse mit einem Sparschäler direkt darüberhobeln. Mit Bacon bestreuen und mit Schnittlauch garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 150 kcal
9 g E · 8 g F · 9 g KH

Wichtig: ein gutes Öl

Hochwertige Öle sorgen für die Extraportion Vitamin E und liefern lebenswichtige ungesättigte Fettsäuren. Bevorzugen Sie kaltgepresste Öle. Wer Kalorien sparen möchte, kann einen Teil Öl durch Brühe oder Fruchtsaft ersetzen.

Gesund mit Köpfchen
Der Mix macht's!

Ein bunter Salat versorgt Sie optimal mit den unterschiedlichsten Powerstoffen! Tomaten liefern z. B. zellschützende **Carotinoide,** Radieschen krebshemmende **Senföle,** Erbsen & Bohnen **B-Vitamine** und **Eiweiß,** Blumenkohl **Vitamin K** für starke Knochen. Dazu sind Blattsalate reich an hitzeempfindlichem Vitamin **Folsäure** (wichtig für die Zellteilung) und **Vitamin C** (für gute Abwehrkräfte), ihre **Bitterstoffe** wirken appetitanregend und verdauungsfördernd. Folgende Salate haben jetzt Saison:

Kopfsalat (grüner Salat)
Der butterzarte grüne Klassiker hat einen angenehm milden Geschmack. Seine Herzblätter sind heller und zarter, die äußeren liefern mehr Vitamine.

Lollo rosso
Der dekorative Krauskopf ist zart und doch knackig. Schmeckt würzig, leicht herb und nussartig. Gibt's auch in Grün (Lollo bianco).

Rucola (Rauke)
Der Verwandte von Rettich und Raps liegt voll im Trend! Seine hübschen, gezahnten Blätter sind würzig bis pfeffrig und reich an gesunden Senfölen. Bioware ist nitratärmer.

Eis(berg)salat
Der Beliebteste! Seine sehr milden, festen Blätter machen auch in Soße nicht schlapp. Toll für Party-Salate. Gekühlt ca. 1 Woche haltbar.

Eichblattsalat
verdankt seinen Namen den eichenlaubförmigen Blättern. Sie schmecken zartnussig, sind recht weich und empfindlich. Rasch verzehren! Gibt's in Rot & Grün.

Geschüttelt – nicht gerührt

- Essig-Öl-Marinaden halten sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche. Bereiten Sie also gleich mehr davon zu (z. B. in einem Schraubglas mit Deckel).
- Besonders einfach mixen Sie Salatsoßen im „Mörser-Shaker" von Starkoch Jamie Oliver. Eine rotierende Keramik-Mörserkugel zerkleinert dabei sogar Knoblauch, Gewürze, Kräuter & mehr! Für 29,95 € + Vers. bei Hagen Grote, Tel. 02151 607090

Praktisch & gut für Salate

So verwässert nichts

... und die Soße haftet gut am Salat: Blätter nach dem Waschen trocknen, z. B. in dieser Salatschleuder mit Seilzug und rutschfestem Boden. Ca. 17,50 €; „Color Edition" v. Küchenprofi

Ausgezeichnetes Olivenöl

Für Salate darf's schon ein hochwertiges Öl sein. Wie dieses native Olivenöl extra aus der Region Sitia auf Kreta. Es ist fruchtig im Geschmack und wurde bei max. 27 °C kaltextrahiert. 0,5 l ca. 8 €; Gaea

Nur anmachen – fertig!

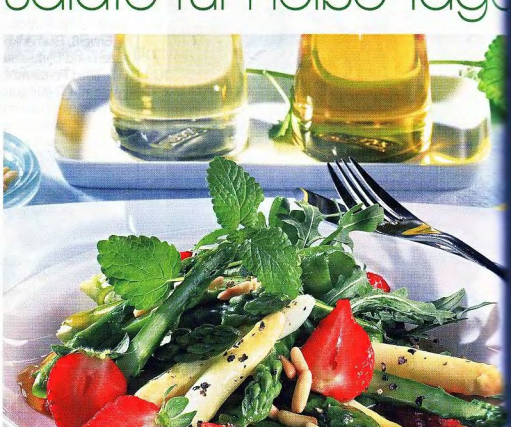
Super für ganz Eilige: Die farbenfrohe Mischung aus Lollo bianco, Lollo rosso und jungem Blattspinat ist bereits fertig gewaschen und geschnitten. 125 g ca. 2 €; Bonduelle

Zweimal würziger Essig

Manchmal fehlt der richtige Pfiff an Ihrem Salat? Jetzt gibt's weißen Balsamico-Essig mit feiner Orangennote (500 ml ca. 2,40 €; Hengstenberg) oder würzigem Bärlaucharoma (250 ml ca. 2,50 €; Kattus)

Ganz neu gemischt

Salate für heiße Tage



Pikanter Spargelsalat mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen:

- **500 g weißer Spargel**
- **500 g grüner Spargel**
- **Salz, Zucker**
- **2 EL Pinienkerne**
- **4–5 EL Balsamico-Essig**
- **2–3 EL Öl**
- **schwarzer Pfeffer**
- **250 g Erdbeeren**
- **50–75 g Rucola (Rauke)**
- **evtl. Zitronenmelisse zum Garnieren**

1 Spargel waschen. Weißen Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Vom grünen Spargel nur die Enden großzügig abschneiden. Gesamten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Weißen Spargel in kochendem, leicht gesalzenem Wasser mit 1 Prise Zucker zugedeckt 10–12 Minuten garen. Grünen Spargel ca. 5 Minuten mitgaren. Anschließend herausheben, Fond aufbewahren.

3 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. 1–2 TL Zucker in der Pfanne goldbraun karamellisieren. Mit Essig und 8–10 EL Spargelfond ablöschen und unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Öl kräftig darunterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Spargel und Marinade schen und ca. 30 Min ziehen lassen.

5 Erdbeeren waschen, pu halbieren. Rucola putzen schen, evtl. kleiner zupfen des unter den Spargel he abschmecken. Mit Kerne Pfeffer bestreuen. Garnie

Zubereitungszeit ca. 45 Mi Marinierzeit ca. 30 Min. Portion ca. 150 kcal 6 g E · 9 g F · 11 g KH

Powerbeeren

Erdbeeren liefern mehr Vitam als Zitrusfrüchte – bereits 150 g decken den Tagesbed Ihre Farbstoffe wirken entzü dungshemmend und antibakte

Platte: CASAgami; Löffel: Lene Bjerre

Blumenkohlsalat mit Ei-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Eier
- 1 großer Blumenkohl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Radieschen
- 50 g Radieschensprossen
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 EL Weißwein-Essig
- 3–4 EL Öl (z. B. Walnuss- oder Maiskeim-Öl)
- 2 EL Mandelkerne (mit Haut)

1 Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen (Garwasser aufbewahren).

2 Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Sprossen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Eier fein würfeln. Essig, 4–5 EL Blumenkohlwasser, Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig darunterschlagen. Lauchzwiebeln und Eier unterheben.

4 Blumenkohl, Sprossen, Radieschen und Marinade mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mandeln grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Salat nochmals abschmecken und mit Mandeln bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Marinierzeit ca. 30 Min.
Portion ca. 220 kcal
11 g E · 16 g F · 7 g KH

Extra-Tipp

Blumenkohl ist besonders leicht verdaulich. Probieren Sie ihn ruhig auch mal roh im Salat. Dafür evtl. etwas feiner schneiden.

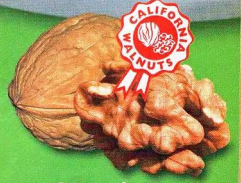
Im nächsten Heft: Kochen mit Rapsöl

California's Best!

mh², Bonn

Voll Sonne.
Voller Geschmack.
Vollkommener Genuss.

Kalifornische Walnüsse.



Gesunde Kerne für frische Salate.

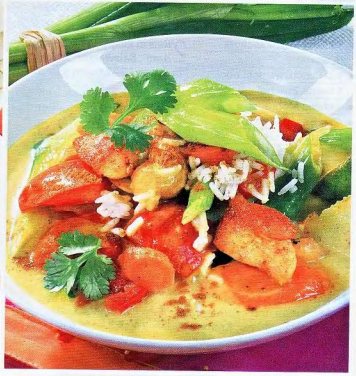
Rezepte unter www.walnuss.de

Leicht & kalorienarm

Leckeres mit wenig Fett

Fischfilet auf Paprika
nur 8 g Fett

Geschnetzeltes in Curry-Rahmsoße
nur 6 g Fett



Neue Kartoffeln mit Möhrenquark
nur 6 g Fett

Spargel mit Tomaten-Basilikum-Soße
nur 4 g Fett

Leicht & kalorienarm

Leckeres mit wenig Fett

Geschnetzeltes in Curry-Rahmsoße

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Schweineschnitzel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Paprikaschote (z. B. rot)
- 1–2 Lauchzwiebeln oder 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Möhre
- 45 g Basmati-Reis, Salz
- ½ TL (3 g) Öl
- weißer Pfeffer, Curry
- ½ TL Gemüsebrühe
- 1 EL (10 g) Crème balance (7,5 % Fett)
- 1–2 TL Limetten- oder Zitronensaft
- evtl. unbeh. Limettenspalten und Koriander zum Garnieren

1 Fleisch evtl. waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.

2 Reis in knapp ⅛ l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

3 Fleisch in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl kräftig anbraten. Würzen, herausnehmen. Knoblauch und Gemüse im Bratfett anbraten. Mit ca. 1 TL Curry bestäuben, kurz anschwitzen. 100 ml Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Crème balance und Limettensaft einrühren. Abschmecken. Alles anrichten und garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 400 kcal
39 g E · 6 g F · 44 g KH

Fischfilet auf Paprika

Zutaten für 1 Person:

- 1 große Paprikaschote (grün, gelb oder rot)
- 1 kleine Stange Porree (Lauch)
- 200 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL (5 g) Öl
- ½ TL Gemüsebrühe, Salz
- evtl. rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)
- unbehandelte Zitronenscheibe und Thymian
- 1 Ciabatta-Brötchen

1 Paprika und Porree putzen und waschen. Paprika in feine Streifen, Porree in Stücke schneiden. Fisch waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln.

2 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika und Porree darin andünsten. 100 ml Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Fisch mit Salz würzen, auf das Gemüse legen und zugedeckt ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

3 Alles anrichten und mit zerstoßenen rosa Beeren bestreuen. Mit Zitrone und Thymian garnieren. Brötchen dazuessen.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 390 kcal
44 g E · 8 g F · 34 g KH

Fisch macht schlank

Magere Fischsorten, wie Rotbarsch, Seelachs, Scholle oder Schellfisch, haben gerade mal 1 g Fett pro 100 g. Sie liefern hochwertiges Eiweiß und wertvolles Jod, das den Stoffwechsel reguliert.

Spargel mit Tomaten-Basilikum-Soße

Zutaten für 1 Person:

- 500 g weißer Spargel
- Salz, Zucker, Pfeffer
- 1 Fleischtomate (200 g)
- 1 kleine Zwiebel
- ½ TL (3 g) Öl
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Gemüsebrühe
- 50 g Zartweizen (vorgekochter Weizen; Ebly)
- 1–2 Stiele Basilikum

1 Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Zucker zugedeckt 15–20 Minuten garen.

2 Tomate waschen, Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Tomate darin andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. 100 ml Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen, offen ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3 Weizen in ca. 100 ml kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Basilikum waschen, in feine Streifen schneiden und zu den Tomaten geben. Spargel herausheben und abtropfen lassen. Mit der Soße und dem Weizen anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 320 kcal
16 g E · 4 g F · 52 g KH

Klassisch & leichter

Wenn Sie statt Ebly-Weizen 200 g gekochte neue Kartoffeln zum Spargel essen, hat's sogar nur 250 Kalorien.

Neue Kartoffeln mit Möhrenquark

Zutaten für 1 Person:

- 250 g kl. neue Kartoffeln
- 1 kleine Möhre
- 2–3 Lauchzwiebeln
- 125 g Magerquark
- 2 EL fettarme Milch
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 TL (5 g) Öl
- 1–2 Stiele Basilikum
- einige Stiele Schnittlauch

1 Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt ca. 15 Minuten kochen.

2 Möhre schälen, waschen. Evtl. mit dem Sparschäler längs 2 dünne Scheiben abschneiden. Möhre fein raspeln. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Untere Hälften halbieren, Rest in feine Ringe schneiden.

3 Quark und Milch glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhrenraspel und Lauchzwiebelringe unterheben.

4 Kartoffeln abgießen und evtl. halbieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lauchzwiebelstücke und Kartoffeln darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, abzupfen bzw. fein schneiden und über die Kartoffeln streuen. Alles anrichten und mit Möhrenstreifen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 360 kcal
24 g E · 6 g F · 51 g KH

Schön cremig

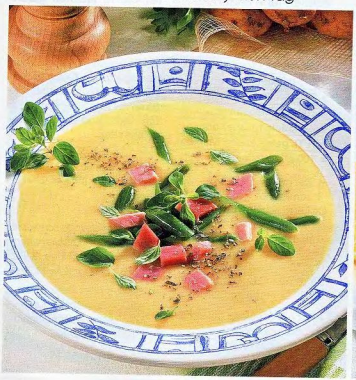
Magerquark schmeckt oft etwas stumpf. Ebenso fettarm, aber viel cremiger ist Buttermilchquark (z. B. von Milram).

kcal = Kilokalorien / E = Eiweiß / F = Fett / KH = Kohlenhydrate / BE = Broteinheit

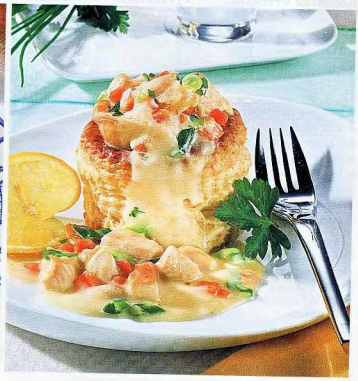
Vorspeisen & Snacks

fürs Menü oder als kleiner Imbiss

Cremige Kartoffelsuppe mit grünen Bohnen
einfach und lecker für jeden Tag

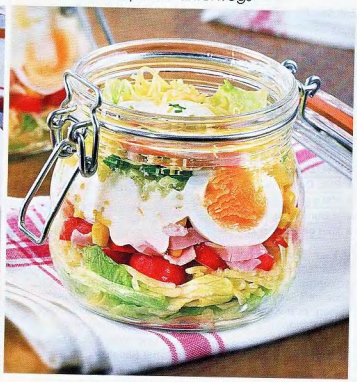


Pastetchen mit Geflügel-Sherry-Rahm
ideal für ein feines Gäste-Essen



Filet-Burger mit Gouda
auch mal toll fürs Buffet

Picknick-Schichtsalat
super für unterwegs



Vorspeisen & Snacks

fürs Menü oder als kleiner Imbiss

Pastetchen mit Geflügel-Sherry-Rahm

Zutaten für 4 Personen:

- 350 g Hähnchenfilet
- 1 mittelgroße Möhre
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Blätterteig-Pasteten (à 25 g)
- 1 EL Öl
- Salz, weißer Pfeffer
- 2 TL Mehl
- 5 EL trockener Sherry
- 100 g Schlagsahne
- 1–2 TL Hühnerbrühe
- evtl. unbeh. Zitronenscheiben und Petersilie zum Garnieren

1 Fleisch waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Möhre schälen, waschen und sehr fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Pasteten im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten aufbacken.

3 Fleisch im heißen Öl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhre und Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Alles mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Sherry, Sahne, ⅜ l Wasser und Brühe einrühren. Alles aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pasteten damit füllen. Garnieren.

Getränk: trockener Sherry.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 390 kcal
23 g E · 21 g F · 19 g KH

Cremige Kartoffelsuppe mit grünen Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Öl
- 2–3 TL Gemüsebrühe
- 200 g grüne Bohnen
- Salz, weißer Pfeffer
- 100 g Schlagsahne
- 2–4 Stiele frischer oder ½ TL getrockneter Majoran
- 100 g Kasseler-Aufschnitt

1 Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Zwiebel darin andünsten. Gut ¾ l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln.

2 Bohnen putzen, waschen und kleiner schneiden. In wenig kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Abtropfen lassen.

3 Kartoffeln in der Brühe fein pürieren. Sahne unterrühren. Majoran waschen und abzupfen. Kasseler fein würfeln. Mit Bohnen und Majoran in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 260 kcal
10 g E · 14 g F · 22 g KH

Variations-Ideen

Die Kartoffelsuppe schmeckt auch mit übrig gebliebenem Gemüse vom Vortag, z. B. Broccoli, Erbsen oder Möhren.

Wenn's ohne Fleisch sein soll: das Kasseler durch Kürbiskerne oder Mandeln ersetzen.

Picknick-Schichtsalat

Zutaten für 6 Personen:

- 2 Eier
- 1 Dose (425 ml) Maiskörner
- 1 Glas (370 ml) Selleriesalat
- 1 Dose (580 ml) Ananasstücke
- ½ Eisbergsalat
- 1 Bund Radieschen
- 200 g Salat-Mayonnaise
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Cayennepfeffer
- 100 g gekochter Schinken
- ½ Bund Schnittlauch
- 75 g geriebener Gouda

1 Eier hart kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Mais, Sellerie und Ananas abtropfen lassen, den Ananassaft dabei auffangen.

2 Eisbergsalat und Radieschen putzen und waschen. Salat in feine Streifen, Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

3 Mayonnaise, Joghurt, 2 EL Ananas- und den Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schinken in feine Streifen, Eier in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Alles in 6 Gläser schichten.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 360 kcal
15 g E · 20 g F · 27 g KH

Zum Mitnehmen

Der Schichtsalat eignet sich auch prima fürs Picknick. Dann in 6 gut verschließbare Gläser mit weiter Öffnung füllen, z. B. in Gläser mit Bügelverschluss.

Filet-Burger mit Gouda

Zutaten für 8 Stück:

- 1 Schweinefilet (ca. 400 g)
- 1 EL Öl
- 2 mittelgroße Tomaten
- 2 Scheiben (ca. 60 g) Gouda
- 8 Scheiben Sandwich-Toast
- Salz, Pfeffer
- 8 kleine Salatblätter
- 8 TL Tomaten-Ketchup
- ca. 3 EL Radieschensprossen

1 Filet waschen und in 8 Medaillons schneiden. Öl in einer Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Medaillons darin pro Seite 2–3 Minuten braten.

2 Tomaten waschen und in 8 Scheiben schneiden. Käse entrinden und in 8 Stücke schneiden. Brot im Toaster goldbraun rösten. Diagonal halbieren oder aus jeder Brotscheibe mit einem Ausstecher (ca. 6 cm Ø) 2 Taler ausstechen.

3 Medaillons in der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit Tomaten und Käse belegen. Zugedeckt kurz weiterbraten, bis der Käse geschmolzen ist.

4 Salat waschen, trockenschütteln. Die Hälfte der Toastecken bzw. -taler mit je 1 Salatblatt und 1 Medaillon belegen. Je 1 TL Ketchup und Sprossen daraufgeben. Restlichen Toast daraufliegen.

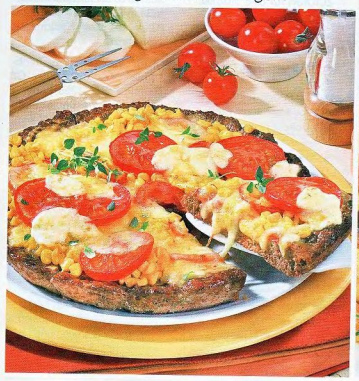
Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Stück ca. 210 kcal
17 g E · 6 g F · 21 g KH

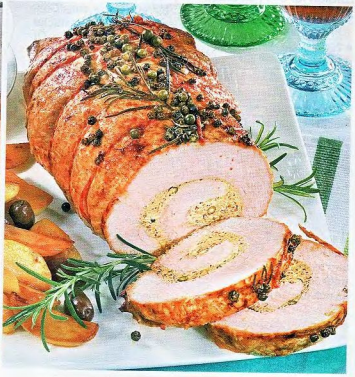
Hauptgerichte

mit und ohne Fleisch

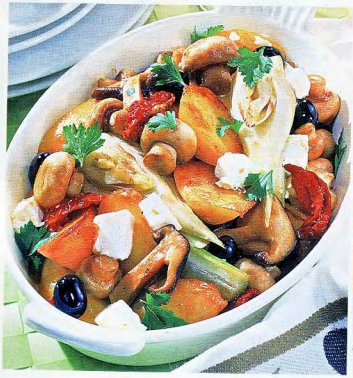
Hack-Pizza mit Mais & Tomaten
das mögen auch Kinder gern



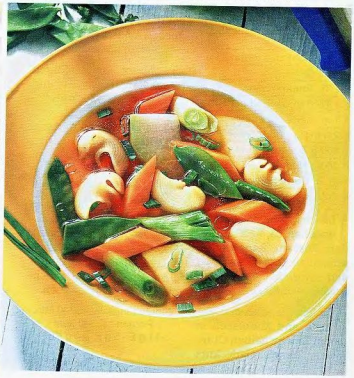
Gepfefferter Schweine-Rollbraten
Sonntagsbraten mit neuem Pfiff



Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Feta
jetzt ganz aktuell mit neuen Kartoffeln



Gemüsetopf mit Nudeln
reich an Vitaminen & Mineralstoffen



Hauptgerichte

mit und ohne Fleisch

Gepfefferter Schweine-Rollbraten

Zutaten für 6–8 Personen:

- 2–3 EL eingelegte Pfefferkörner
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 4 EL grober Senf, Salz
- 1,5 kg Schnitzelbraten (vom Fleischer zur flachen Scheibe aufschneiden lassen)
- 2–3 Zweige Rosmarin
- 2 EL Öl
- ½ l Gemüsebrühe
- Küchengarn

1 Pfefferkörner abtropfen lassen. Hälfte grob zerstoßen. Mit Frischkäse, Senf und Salz verrühren. Fleisch trockentupfen und mit der Käsemasse bestreichen. Aufrollen und in Form binden. Auf die Fettpfanne setzen.

2 Rosmarin waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen. Restliche Pfefferkörner, Rosmarin, Öl und etwas Salz mischen und auf dem Braten verteilen.

3 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1¾ Stunden braten. Nach ca. 30 Minuten Brühe angießen. Dazu schmecken Röstkartoffeln mit Oliven.

Getränk: leichter Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 420 kcal
59 g E · 19 g F · 1 g KH

Leckere Variationen

Die Frischkäse-Füllung kann man statt mit grünem Pfeffer auch mit Kapern oder Petersilie „würzen".

Hack-Pizza mit Mais & Tomaten

Zutaten für 6–8 Stücke:

- 1 Zwiebel
- ½ Bund/Töpfchen Thymian
- 200 g Schweinemett
- 400 g gemischtes Hack
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Dose (212 ml) Maiskörner
- 4–5 mittelgroße Tomaten
- 250 g Mozzarella

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Mett, Hack, Zwiebel, Thymian, Ei und Paniermehl verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Hack in eine Quiche-Form (ca. 28 cm Ø) geben und als Boden andrücken.

3 Mais abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Alles auf der Hackmasse verteilen.

4 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten backen. Mit Thymian garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Stück ca. 330 kcal
23 g E · 23 g F · 6 g KH

Extra-Tipps

Den Hackboden können Sie nach Lust und Laune belegen, z. B. mit Champignons, Zucchini oder Peperoni.

Die rustikale Hack-Pizza passt auch gut auf ein Party-Buffet. Sie lässt sich gut vorbereiten und schmeckt kalt genauso lecker.

Gemüsetopf mit Nudeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Tomate
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 großer Kohlrabi
- 2 mittelgroße Möhren
- 150 g Zuckerschoten
- 250 g Nudeln (z. B. Hörnchennudeln)
- Salz, weißer Pfeffer

1 Lauchzwiebeln putzen, waschen, ca. ¾ in Stücke, den Rest in feine Ringe schneiden. Tomate waschen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Lauchzwiebelstücke, Tomate und Knoblauch in einem Topf im heißen Öl anrösten. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Ca. 1 l Wasser und Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

3 Kohlrabi und Möhren schälen, waschen und klein schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und evtl. halbieren. Kohlrabi und Möhren in die Brühe geben und ca. 10 Minuten weitergaren. Zuckerschoten die letzten 2–3 Minuten mitgaren.

4 Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Lauchzwiebeln darüberstreuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 310 kcal
11 g E · 5 g F · 54 g KH

Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Feta

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g kleine Kartoffeln
- 1 kleine Fenchelknolle
- 400 g kleine Champignons
- evtl. 2 große Steinpilze
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
- 2–3 EL Balsamico-Essig (z. B. weißer)
- 150 g Feta- oder Schafskäse
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 3 EL schwarze Oliven
- 2 Stiele Petersilie

1 Kartoffeln schälen, waschen und längs halbieren oder vierteln. Fenchel und Pilze putzen und waschen. Fenchel in Spalten, Steinpilze in Scheiben schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Kartoffeln darin 5–10 Minuten anbraten. Fenchel und Pilze zufügen und ca. 10 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein und Essig ablöschen. Zugedeckt 5 Minuten weiterschmoren.

3 Käse würfeln. Tomaten in Streifen schneiden. Käse, Tomaten und Oliven unter das Gemüse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, abzupfen und darüberstreuen.

Getränk: roter Landwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 380 kcal
14 g E · 19 g F · 31 g KH

Köstliche Desserts

von einfach bis raffiniert

Aprikosen-Püree mit Quarkhaube
für kleine und große Naschkatzen

Buttermilch-Pancakes mit Rhabarber
schmecken warm und kalt

Erdbeergelee mit Vanille-Eis
lässt sich prima vorbereiten

Ricotta-Törtchen mit Himbeeren
auch super für die Kaffeerunde

Köstliche Desserts

von einfach bis raffiniert

Buttermilch-Pancakes mit Rhabarber

Zutaten für 6 Personen:

- 500 g Rhabarber
- ⅛ l Kirschsaft
- 1 gestr. TL Speisestärke
- 5–6 leicht geh. EL Zucker
- 1 EL Butter
- 2 Eier (Gr. M)
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- Salz
- 150 ml Buttermilch
- 150 g Mehl
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 1–2 EL Butterschmalz
- evtl. Mandelblättchen und Puderzucker zum Verzieren

1 Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mit Saft aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Stärke und ca. 2 EL kaltes Wasser glatt rühren. Kompott damit binden. Mit 3–4 EL Zucker abschmecken. Abkühlen lassen.

2 Butter schmelzen und abkühlen lassen. Eier, 2 EL Zucker, Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz 5–7 Minuten schaumig schlagen. Butter und Buttermilch unterrühren. Mehl und Backpulver darauf sieben und kurz unterrühren.

3 Butterschmalz portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin 12 Pancakes goldgelb backen. Warm stellen. Pancakes mit Rhabarber anrichten. Mit Mandeln und Puderzucker verzieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 330 kcal
10 g E · 9 g F · 49 g KH

Aprikosen-Püree mit Quarkhaube

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg reife Aprikosen
- 3–4 EL Orangensaft
- 250 g Magerquark
- 5 EL Milch
- 4 EL Zucker
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker oder Vanillin-Zucker
- 150 g Schlagsahne
- evtl. 4 Orangenkekse zum Verzieren

1 Aprikosen mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Früchte halbieren und entsteinen. Bis auf 4 Hälften würfeln und pürieren. Saft darunterrühren. Püree in 4 Gläser oder Dessertschälchen verteilen.

2 Quark, Milch, Zucker und Vanillezucker glatt rühren. Sahne steif schlagen und darunterheben. Die Creme gleichmäßig auf dem Püree verteilen. Mit restlichen Aprikosenhälften und Keksen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 310 kcal
11 g E · 13 g F · 36 g KH

Extra-Tipps

Je nach Saison können Sie auch andere Früchte nehmen, z. B. 2 große Mangos, 600 g Erd- oder Himbeeren.

Wer mag, kann das Aprikosen-Püree für die „großen Naschkatzen" zusätzlich mit einem Schuss Marillen- oder Orangenlikör verfeinern.

Ricotta-Törtchen mit Himbeeren

Zutaten für 6 Stück:

- 150 ml Milch
- 50 g Marzipan
- 100 g Mehl
- Öl für die Förmchen
- 200 g Ricotta (ital. Frischkäse)
- 50 g Zucker
- abgeriebene Schale und Saft von ½ unbeh. Zitrone
- 150 g Himbeeren
- 1 EL Honig
- evtl. unbeh. Zitronenschale und Minze zum Verzieren

1 Milch leicht erwärmen. Marzipan grob raspeln und darin auflösen. Mehl darunterrühren. 6 kleine Förmchen (ca. 8 cm Ø; 5 cm hoch) mit Öl ausstreichen. Teig einfüllen und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

2 Ricotta, Zucker und Zitronenschale glatt rühren. Creme in die Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 35–40 Minuten backen.

3 Inzwischen die Himbeeren verlesen und evtl. waschen. Zitronensaft und Honig glatt rühren. Himbeeren damit ca. 15 Minuten marinieren. Lauwarme Küchlein und Himbeeren anrichten. Mit Zitronenschale und Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Ruhezeit ca. 20 Min.
Backzeit 35–40 Min.
Stück ca. 220 kcal
6 g E · 7 g F · 31 g KH

Erdbeergelee mit Vanille-Eis

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Blatt Gelatine
- 300 ml Erdbeer-Nektar oder Kirschsaft
- 4–6 EL Zucker
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 300 ml Weißwein
- 400 g Erdbeeren
- ca. 300 ml Vanille-Eis
- evtl. gehackte Pistazien zum Verzieren

1 Gelatine kalt einweichen. Saft, Zucker und Zitronenschale aufkochen und vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Wein darunterrühren und etwas abkühlen lassen.

2 Erdbeeren waschen und putzen. Bis auf 2 zum Verzieren in dünne Scheiben schneiden. In 4 Dessertschälchen verteilen oder in eine große Schale füllen.

3 Die Gelee-Flüssigkeit darübergießen und mind. 3 Stunden kalt stellen. Zum Servieren aus dem Eis 4 Kugeln formen und auf dem Erdbeergelee anrichten. Mit Pistazien und übrigen Erdbeeren verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Wartezeit mind. 3 Std.
Portion ca. 240 kcal
5 g E · 5 g F · 32 g KH

Eiskalt serviert

So bekommt man an heißen Tagen Eis für die große Runde auf den Tisch, ohne dass die Kugeln schon fast geschmolzen sind: Eiskugeln formen, auf eine Platte legen, abdecken und wieder einfrieren.

Köttbullar mit Sommergemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln, 2 EL (20 g) Butter
- ½ Bund Petersilie
- 500 g Rinderhack
- 3 EL Paniermehl
- 1 Ei, 5 EL + 100 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 400 g Erbsenschoten oder 125 g TK-Erbsen
- 100 g Pfifferlinge
- 500 g weißer Spargel
- 2 EL Öl
- 1 leicht gehäufter EL (15 g) Mehl
- 1 TL Gemüsebrühe

1 Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in 1 EL heißer Butter glasig dünsten. Petersilie waschen und fein hacken.

2 Kartoffeln abschrecken, schälen, durchpressen und etwas abkühlen lassen. Mit Hack, Zwiebeln, Petersilie, Paniermehl, Ei, 5 EL Sahne, Salz und Pfeffer verkneten. Daraus ca. 24 Klößchen formen. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 Frische Erbsen aus den Hülsen lösen und waschen. Pilze putzen, evtl. kurz waschen. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

4 1 EL Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Klößchen darin portionsweise rundherum 8–10 Minuten braten, herausnehmen. Spargel in kochendem, leicht gesalzenem Wasser mit etwas Zucker zugedeckt 15–20 Minuten kochen.

5 Pilze im Bratfett anbraten. Mehl darüberstäuben, kurz anschwitzen. 100 g Sahne, ¼ l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Erbsen zufügen und 3–5 Minuten weiterköcheln. Klößchen in der Soße erhitzen.

6 Spargel abgießen. Alles anrichten. Dazu schmecken Dill-Kartoffeln und Preiselbeeren.

Getränk: kühles Bier und eiskalter Aquavit, z. B. von Anderson.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Kühlzeit ca. 1 Std.
Portion ca. 640 kcal
38 g E · 41 g F · 24 g KH

Teller + Schale: Rörstrand, Glas: J. G. Durand

Bitte blättern Sie um ➤

Tipps von schwedischen Spitzenköchen

Sie sind preisgekrönt für ihre neue nordische Küche und als Fernsehköche im ganzen Land berühmt. Jetzt lassen sich die schwedischen Brüder ***Robert*** *und* ***Rikard Nilsson*** *bei der Arbeit im Restaurant* ***Kattegat Gastronomi & Logi*** *in Torekov auch über die Schulter schauen – und Hobbyköche können sogar Kochkurse bei ihnen buchen (www.torekov.net).*

Mal herzhaft, mal fruchtig süß

Genüsse von der Küste

Kartoffelküchlein mit Fisch-Variationen

Zutaten für 4 Personen:

- 4–5 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Zucker
- 2 EL Weißwein-Essig
- 3 EL Öl, 1 Bund Dill
- 2–3 Matjesfilets (ca. 250 g)
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- 750 g Kartoffeln (vorwiegend fest kochend), Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter
- 100 g Graved Lachs in Scheiben
- 150 g saure Sahne
- 100 g geschälte, gegarte Eismeergarnelen

1 Senf, Zucker, Essig und Öl verrühren. Dill waschen, bis auf etwas fein schneiden und unterrühren. Fisch waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. In eine flache Schale geben, Soße darübergießen. Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und darüber verteilen. Ca. 1 Stunde marinieren.

2 Schnittlauch waschen, fein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Beides mit Salz und Pfeffer mischen. Butter portionsweise in einer Pfanne erhitzen und darin ca. 20 Küchlein goldbraun backen. Warm stellen.

3 Küchlein mit Senf-Hering, Graved Lachs, saurer Sahne und Garnelen anrichten. Mit Rest Dill garnieren.

Getränk: eiskalter Wodka, z. B. von Absolut.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Marinierzeit ca. 1 Std.
Portion ca. 540 kcal
25 g E · 34 g F · 29 g KH

Wohl bekomm's

*Ganz gleich, ob pur oder in den Geschmacksrichtungen Himbeere, Johannisbeere, Zitrone, Mandarine, Vanille – **Absolut Vodka** aus Åhus ist der Exportschlager Schwedens*

Die besten Produkte der Region werden hier kombiniert: in Senf marinierter Sill, Graved Lachs und Garnelen mit Rarakor, knusprigen Küchlein aus Kartoffeln. Auch Dill und Rahm sind immer dabei

Käsekuchen mit frischen Erdbeeren (Ostkaka)

Zutaten für ca. 12 Stücke

- Fett für die Form
- 750 g Magerquark
- 75 g + 2 EL Zucker
- 250 g Schlagsahne
- 3 Eier (Gr. M)
- 50 g Speisestärke
- 200 ml Milch
- 50 g gehackte Mandeln
- 750 g Erdbeeren
- 200 g Erdbeer-Konfitüre
- evtl. Minze zum Verzieren
- Puderzucker zum Bestäub

1 Tarte- oder Quicheform (
24 cm Ø) fetten. Quark, 7
Zucker, Sahne und Eier ve
rühren. Stärke und Milch gl
rühren, darunterrühren. Ma
deln unterrühren. Masse in
Form streichen.

Die Schweden essen gerne Süßes. Bestes Beispiel ist der Östkaka aus Småland, ein Käsekuchen, der eigentlich mehr ein Pudding ist.

2 Form auf die Fettpfanne des Backofens stellen und soviel heißes Wasser angießen, bis sie zu ⅔ im Wasser steht. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 50–60 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit 2 EL Zucker mischen. Konfitüre glatt rühren. Kuchen mit Erdbeeren und Konfitüre anrichten. Mit Minze verzieren und mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Schlagsahne.
Getränk: Kaffee.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Backzeit 50–60 Min.
Stück ca. 300 kcal
13 g E · 12 g F · 32 g KH

Typisch schwedisch

Köstlich zum Kaffee sind ***Gifflar Schoko-Heferöllchen*** *aus der Bäckerei Pågen in Malmö. Einfach so zum Knabbern; das* ***Riesen-Knäcke*** *(beide gibt's bei Ikea). Auch als Dessert lecker: die neuen* ***Cheesecakes*** *von* ***Almondy,*** *z. B. mit Himbeeren.*

SPEZIALITÄTEN
aus Südschweden

MEERESFRÜCHTE ...

... aus den kristallklaren Gewässern sind ein Highlight der feinen schwedischen Küche. Da sind der ***Taschenkrebs*** *mit seinen köstlichen Scheren,* ***Muscheln*** *in allen Variationen und natürlich* ***Garnelen,*** *am besten frisch vom Kutter. Nicht zu vergessen der* ***Kaisergranat,*** *dessen Fleisch besonders delikat ist.*

BAUMKUCHEN AUS SKÅNE

Er heißt ***Spettkaka,*** *besteht aus Kartoffelmehl, Zucker und Eiern und wird nach einem alten Rezept stundenlang über Holzfeuer getrocknet. Ein „Muss" bei Hochzeiten und Taufen.*

LOHNT SICH!

Restaurants

- **Stolpaberga Vin & Mat**
Hier serviert Peter J. Skogsström, Koch des Jahres 2006, heimische Produkte. Bunkeflostrand in der Nähe von Malmö

- **Brösarps Gastgifveri**
Regionale Küche im Südosten von Skåne, der Apfelhochburg von Schweden. Albovägen 21, Brösarp

- **Hyttsill-Abend im Glasreich**
Zünftiges Essen in einer Glashütte mit gesalzenem Hering, Kartoffeln, Speck und Griebenwurst. Informationen unter www.hyttsill.com

Souvenirs

- **Levanders Dorfladen**
Traditionsgeschäft seit 1890. Verkauf von Delikatessen und Kunsthandwerk. Alseda, 57015 Holsbybrunn

Termine

- **Mittsommer**
Jeweils am Wochenende nach der Sonnenwendfeier am 21. Juni – dieses Jahr am 24.–25. Juni

BELIEBT BEI HOFE

Königin Silvia trinkt es, König Carl Gustaf mag es auch: das fein perlende Mineralwasser ***Ramlösa*** *aus dem gleichnamigen Kurort an der südschwedischen Küste. Man bekommt es pur und mit Zitronengeschmack.*

EDLE GLASKUNST

Die seenreiche Waldregion zwischen Växjö und Nybro in Småland ist die Heimat weltberühmter Glashütten wie ***Kosta Boda, Orrefors*** *und* ***Lindshammar.*** *Ein Besuch lohnt sich immer.*

REISE-INFOS GEWÜNSCHT?

Visit Sweden, *Box 90, SE 88122 Sollefteå, Tel. 069 22223496 und im Internet unter www.visitsweden.com, www.skane.com und www.visit-smaland.com*

Im nächsten Heft: Genießertour durchs Münsterland

Tellerstapel: Kosta Boda; Tuch: Sagaform; Etagere: ASA; Dessertteller: Rörstrand

Italienischer Aprikosen-Käsekuchen

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 500 g Magerquark
- 250 g Sahnequark (40 % Fett i. Tr.)
- 500 g frische oder 1 Dose (425 ml) Aprikosen
- Fett für die Form
- 4 Eier (Gr. M), 125 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- Salz, 3 EL Zitronensaft
- 1 Päckchen Puddingpulver „Vanille" (z. Kochen; f. ½ l Milch)
- 50 g + 3 EL Amarettini-Kekse
- evtl. 1 EL Hagelzucker und Puderzucker zum Bestreuen
- Küchenpapier

1 Ein großes Sieb mit 2 Lagen Küchenpapier auslegen, Schüssel darunterstellen. Gesamten Quark einfüllen, ca. 3 Stunden im Kühlschrank abtropfen. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

2 Eine Springform (26 cm Ø; ca. 8 cm hoch) fetten. Eier, Zucker, Vanillin-Zucker und 1 Pr. Salz ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Quark, Zitronensaft und Puddingpulver unterrühren. 50 g Amarettini unterheben.

3 ⅓ Quarkmasse in die Form streichen. Aprikosen, bis auf 3 Hälften, darauf verteilen. Rest Quarkmasse daraufstreichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 Stunde backen. Im Ofen bei geöffneter Tür ca. 15 Minuten ruhen lassen.

4 Kuchen mit einem Messer vom Formrand lösen. In der Form auskühlen. Rest Aprikosen in Spalten schneiden. Kuchen mit 3 EL Amarettini, Aprikosenspalten, Hagel- und Puderzucker verzieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Abtropf-/Ruhezeit ca. 3¼ Std.
Backzeit ca. 1 Std.
Auskühlzeit ca. 6 Std.
Stück ca. 150 kcal
8 g E · 4 g F · 20 g KH

❄ *lässt sich ohne Deko einfrieren*

Doppelt gut

Wenn Sie eine Springform haben, die nicht mehr hundertprozentig schließt: ein größeres Stück Backpapier auf den Formboden legen und in die Form einspannen. So läuft nichts heraus.

Kein Stück mehr als 24

Fruchtig-le Sommerku

So wenig Kalorien – und trotzdem so lecker! Hier gleich sechs Pracht-Exemplare, die Sie unbeschwert genießen können

pro Stück nur 150 Kalorien!

Kalorien

chte
chen

Eckige Platte: ASA, grüne Schale: Schwunch; ovale Platte: ASA

Beeren-Muffins mit Kefir

Zutaten für 12 Stück:

- 150 g TK- oder frische Beeren (gemischt oder Himbeeren)
- 1 EL rote Konfitüre
- 1 Ei (Gr. M)
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- Salz
- 7–8 EL (75 ml) Öl
- 300 g Kefir
- 275 g + 1 EL Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- ½ TL Hausnatron
- Puderzucker zum Bestäuben
- 12 Papier-Backförmchen (5 cm Ø)

1 Je 1 Papierförmchen in die Mulden eines Muffinblechs (für 12 Stück) setzen. 3 EL Beeren und Konfitüre mischen.

2 Ei, Zucker, Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz ca. 5 Minuten cremig schlagen. Öl und Kefir nach und nach darunterschlagen. 275 g Mehl, Backpulver und Natron mischen und kurz unterrühren. Rest Beeren unaufgetaut mit 1 EL Mehl mischen und unter den Teig heben. In die Förmchen füllen.

Damit nicht alle Beeren im weichen Teig nach unten sinken: vorher mit etwas Mehl mischen

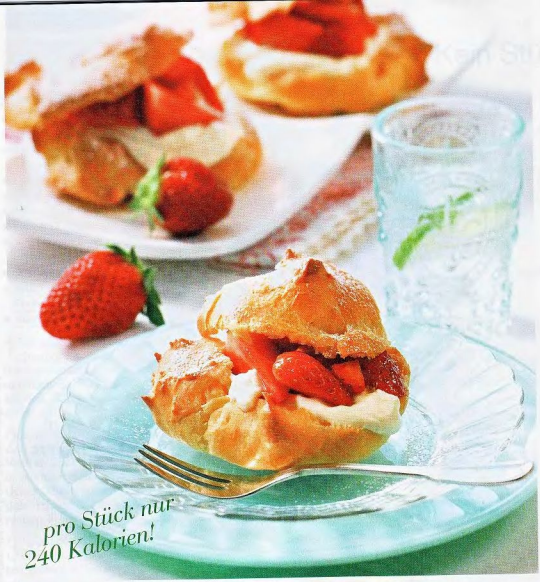
3 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Die Beeren-Konfitüre-Mischung darauf verteilen. Bei gleicher Temperatur ca. 5 Minuten weiterbacken. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Aus dem Blech nehmen und ganz auskühlen lassen. Vorm Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Backzeit ca. 25 Min.
Ab-/Auskühlzeit ca. 45 Min.
Stück ca. 230 kcal
4 g E · 8 g F · 35 g KH

❄ *lassen sich prima einfrieren*

Locker-leichter Teig

Für die Muffins haben wir als Backtriebmittel zusätzlich Natron eingesetzt. Das macht den Teig besonders luftig. Sie können aber auch nur Backpulver – dann 1 TL mehr davon – nehmen.

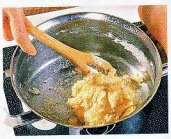


Erdbeer-Wölkchen mit Mascarponecreme

Zutaten für 12 Stück:

- ⅛ l Milch
- 75 g Butter, Salz
- 200 g Mehl
- 4 Eier (Gr. M)
- 400 g Erdbeeren
- 250 g Mascarpone light (29 % Fett absolut; v. Galbani)
- 500 g Magermilch-Joghurt
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 2 Päckchen Sahnefestiger
- Puderzucker zum Bestäuben
- Backpapier

1 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Milch, ⅛ l Wasser, Butter und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Mehl auf einmal zufügen und mit dem Kochlöffel rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Vom Herd ziehen. 1 Ei sofort unterrühren. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann restliche Eier nacheinander darunterrühren.



Brandteig so lange rühren, bis sich ein Kloß bildet und am Topfboden ein weißer Film bleibt

2 Mit 2 Esslöffeln insgesamt 12 Teighäufchen mit genügend Abstand auf die Bleche verteilen. Ein ofenfestes Förmchen oder eine Tasse mit heißem Wasser füllen, auf den Boden des Ofens stellen. Brandteig nacheinander im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 25 Minuten backen. Sofort mit einer Schere waagerecht halbieren. Auskühlen lassen.

3 Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Mascarpone, Joghurt, Vanillin-Zucker und Sahnefestiger nur kurz (wird sonst dünnflüssig) verrühren. Auf die Böden geben. Erdbeeren darauf verteilen, Deckel daraufsetzen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Backzeit gesamt ca. 50 Min.
Ab-/Auskühlzeit ca. 50 Min.
Stück ca. 240 kcal
8 g E · 14 g F · 18 g KH

Immer wieder anders

Nach der Erdbeer-Saison schmecken die Wölkchen auch lecker mit anderen Früchten. Den leichten Mascarpone kann man z. B. durch Speisequark (20 % Fett i. Tr.) ersetzen.

bleibt kein Krümel übrig

g-leichte Sommerkuchen

Rote-Grütze-Kuchen mit Mandelkruste

Zutaten für ca. 20 Stücke:

- etwas + 100 g Joghurt-Butter
- 250 g Schlagsahne
- 100 g + 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker, Salz
- 4 Eier (Gr. M), 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g gehackte Mandeln
- 1 Glas (500 g) rote Grütze

1 Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm; mind. 3,5 cm tief) fetten. Sahne, 100 g Zucker, Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz halb steif schlagen. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und portionsweise kurz unterrühren.

2 Teig auf die Fettpfanne streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten backen.

3 100 g Butter schmelzen. 100 g Zucker und Mandeln zufügen, unter Rühren kurz aufkochen. Grütze und Mandelmasse als Kleckse auf dem Kuchen verteilen. Bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten weiterbacken. Auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Backzeit ca. 30 Min.
Auskühlzeit ca. 45 Min.
Stück ca. 230 kcal
4 g E · 11 g F · 28 g KH

❄ *lässt sich prima einfrieren*

So wird's ein Genuss ohne Reue

1 *Backen Sie lieber Biskuit, Brand-, Hefe- und Quark-Öl-Teig. Denn darin steckt kaum bzw. nur wenig Fett.*

2 *Zum Kuchen statt geschlagener Sahne auch gern mal Quark, fettarmen oder Vollmilch-Joghurt reichen.*

3 *Joghurt-Butter statt normaler Butter einsetzen. Damit sparen Sie 16 Prozent Fett.*

4 *Wenn Sie Torten mit Sahnecreme am selben Tag servieren: einen Teil der Sahne durch Eischnee ersetzen.*

5 *Damit Sie erst gar nicht in Versuchung kommen: Fast alle Kuchen können Sie in Portionen einfrieren. Bei Bedarf auftauen.*

blauer Teller: Ciou & Classic; weiße Platte: Maxwell & Williams; Gabel: Villeroy; blaues Tuch: Rice

Fruchtig-leichte Sommerkuchen

Die zergeht auf der Zunge

Fruchtrolle mit Himbeeren

Zutaten für ca. 15 Stücke:

- 5 gehäufte EL (50 g) Mandelblättchen
- 3 Eier (Gr. M), Salz
- 50 g + 2 EL + 50 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 100 g Mehl
- 1 gehäufter TL Backpulver
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 300 g Multivitamin-Buttermilch
- 250 g Schlagsahne
- 250 g Himbeeren
- Backpapier

1 Ein Backblech (ca. 35 x 40 cm) mit Backpapier auslegen. Mit 2½ EL Mandeln bestreuen. Eier trennen. Eiweiß, 2 EL kaltes Wasser und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 50 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eigelb nacheinander darunterschlagen. Mehl und Backpulver daraufsieben und unterheben. Aufs Blech streichen. Mit 2½ EL Mandeln bestreuen.

2 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten backen. Ein Geschirrtuch mit 2 EL Zucker bestreuen. Biskuit darauf stürzen, Backpapier sofort abziehen. Biskuit samt Geschirrtuch von der Längsseite her aufrollen. Auskühlen lassen.

Das Backpapier löst sich am besten, wenn man's sofort nach dem Stürzen vom heißen Biskuit zieht

3 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Buttermilch, 50 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. 3 EL Buttermilch einrühren und dann unter die übrige Buttermilch rühren. Ca. 5 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen. Unter die Buttermilch heben.

4 Biskuit entrollen. Die Buttermilchcreme daraufstreichen und dabei rundum ca. 2 cm frei lassen. Biskuit aufrollen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

5 Himbeeren verlesen und evtl. waschen. Die Biskuitrolle in ca. 15 Stücke schneiden. Mit den Himbeeren servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Backzeit ca. 10 Min.
Auskühl-/Kühlzeit ca. 2¾ Std.
Stück ca. 180 kcal
5 g E · 9 g F · 19 g KH

❄ *lässt sich prima einfrieren*

Leichter Mix

Die ideale Basis für schlanke Cremes sind fettarme Milchprodukte wie Buttermilch, Dickmilch oder Joghurt. Wenig Sahne macht's schön fluffig und fällt kaum ins Gewicht.

Teller: Fürstenberg; Etagere: ASA; Schale: Sia; Tuch: Villeroy & Boch; Rosenzweig

Fruchtig-leichte Sommerkuchen

Die müssen Sie versuchen!

Joghurt-Pfirsich-Torte

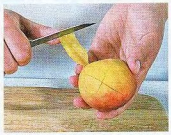
Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 2 Eier (Gr. M), Salz
- 50 g + 60 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 75 g Mehl
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 8 Blatt weiße Gelatine
- 250 g Schmand
- 500 g Vollmilch-Joghurt
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 6 reife (ca. 600 g) oder 1 Dose (850 ml) Pfirsiche
- 2 EL Aprikosen-Konfitüre
- Backpapier

1 Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 50 g Zucker und Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln darunterschlagen. Mehl und Backpulver daraufsieben und unterheben. In die Form streichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 20–25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schmand, Joghurt, 3 EL Zitronensaft, Zitronenschale und 60 g Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. 3 EL Creme einrühren und dann unter die restliche Creme rühren. Auf den Biskuitboden streichen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

3 Pfirsiche kreuzweise einritzen. Kurz in kochendes Wasser tauchen, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen. Pfirsiche halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden. Mit Rest Zitronensaft beträufeln. Trockentupfen, auf die Creme legen. Konfitüre leicht erwärmen, durch ein Sieb streichen. Pfirsiche damit bestreichen. Torte ca. 2 Std. kalt stellen.



Nur richtig reife Pfirsiche lassen sich häuten: dazu vorher kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen und abschrecken

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Backzeit 20–25 Min.
Auskühl-/Kühlzeit ca. 5½ Std.
Stück ca. 150 kcal
4 g E · 6 g F · 18 g KH

❄ *lässt sich prima einfrieren*

Schlanker garniert

Es müssen nicht die dicken Sahnetuffs sein. Baiserkekse, zerbröselte Löffelbiskuits, Amarettini oder Melissenblättchen sehen auch super aus und sparen Kalorien.

Monika Lepper aus Bayreuth probiert am liebsten neue Rezepte aus: „Aber wenn ich Gäste einlade, backe ich immer diese sahnig-fruchtige Torte. Da weiß ich genau – es bleibt garantiert kein Stück übrig!“

Der Hit für heiß

Eiskaf
mit Hin

Sommertage

ee-Torte beeren

- ½ Päckchen Backpulver
- 500 g Himbeeren
- 100 ml Eierlikör, 15 Löffelbiskuits
- 150 ml Milch, 100 ml Rum
- 400 g Schlagsahne
- 1 Beutel löslicher Eiskaffee (z. B. frappé von Nestlé)
- je 1 Vanillin-Zucker und Sahnefestiger, Kakao zum Bestäuben

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- Fett und Mehl für die Form
- 3 Eier (Gr. M), 7 EL Öl
- 1 EL Essig, 125 g Zucker
- Salz, 100 g Mehl

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Backzeit 20–25 Min.
Auskühl-/Kühlzeit ca. 2 Std.
Stück ca. 260 kcal
4 g E · 15 g F · 21 g KH

1 Eine Springform (26 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Eier, Öl, Essig, Zucker und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel geben. Mehl und Backpulver mischen, zufügen. Alles mit den Schneebesen des Handrührgerätes 1–2 Minuten verrühren.

2 Teig in die Springform füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 20–25 Minuten backen. Boden in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Himbeeren verlesen, evtl. waschen. Ca. 100 g zum Verzieren beiseite legen. Boden aus der Form lösen. Formrand wieder darumschließen. Boden mehrmals einstechen. Eierlikör daraufstreichen. Himbeeren darauf verteilen.

4 Löffelbiskuits auf eine tiefe Platte legen. Milch und Rum mischen und die Biskuits gleichmäßig damit beträufeln. Einmal wenden. Anschließend von außen nach innen kreisförmig auf die Himbeeren legen.

5 Sahne steif schlagen, dabei nacheinander Eiskaffeepulver, Vanillin-Zucker und Sahnefestiger einrieseln lassen. Eiskaffeesahne locker auf die Löffelbiskuits streichen. Torte ca. 1 Stunde kalt stellen.

6 Den Formrand vorsichtig abnehmen. Torte kurz vor dem Servieren mit Kakao bestäuben und mit den restlichen Himbeeren verzieren.

❄ *lässt sich prima einfrieren*

Und Ihr Lieblingskuchen?

Ob prächtige Torte, saftiger Blechkuchen oder Kleingebäck – bewährte Rezepte sollten Sie nicht für sich behalten! Deshalb: Schicken Sie uns Ihr liebstes Back-Rezept. Eine Veröffentlichung honorieren wir mit 26 €. Die Adresse lautet: Redaktion kochen & genießen, Brieffach 2408, 20077 Hamburg. Oder Sie schicken einfach ein Fax an: 0900 5025020 (0,62 €/Min. aus dem dt. Festnetz, Bauer Vertriebs KG).

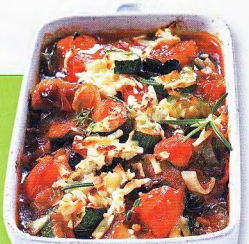
Im nächsten Heft: Bozener Kirschtorte

Gnocchi-Pilz-Pfanne

Schneller Flammkuchen

1, 2, 3 – fertig!

Kasseler mit Sommergemüse


Ratatouille-Auflauf mit Fetakruste

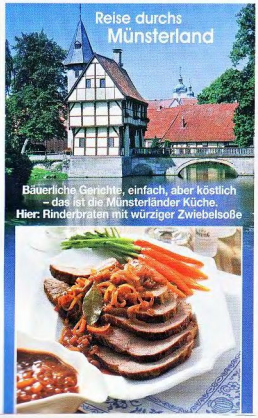
Wer will schon lange in der Küche stehen, wenn draußen die Sonne lacht? Mit unseren Super-Blitz-Rezepten können Sie ruck, zuck wieder im Garten die Füße hochlegen ...

Gesund genießen mit Rapsöl

Tun Sie sich was Gutes: Die Fitmacher-Rezepte mit Rapsöl, z. B. Spitzkohl-Salat mit Puten-Nuggets, sind ein „fettes" Plus für Ihre Gesundheit

Einladung zur Grillparty

Grillen – das ist Sommervergnügen pur. Also ran an die Kohlen! Ob Fleisch, Fisch, Gemüse, lecker gebackener Käse oder knusprig gegrilltes Brot, hier ist für jeden Geschmack was dabei


Reise durchs Münsterland

Bäuerliche Gerichte, einfach, aber köstlich – das ist die Münsterländer Küche. **Hier:** Rinderbraten mit würziger Zwiebelsoße

Backspaß für Eilige

Diese Blätterteig-Himbeer-Schnitten und weitere Kuchen und Torten kriegen Sie in null Komma nix gebacken. Da bleibt jede Menge Zeit zum Genießen!

Ihr neues **kochen & genießen** erscheint am 21. 06. 2006

Spitzenqualität für Ihre Küche

Die neuen Einbaugeräte von Liebherr setzen mit richtungweisendem Design und vielen innovativen Ausstattungsdetails Maßstäbe für Küchen mit persönlichem Ambiente. So überzeugen die BioFresh-Kühlschränke der Premium-Plus-Reihe beispielsweise durch zwei elegante LED-Lichtsäulen, die eine gleichmäßige Ausleuchtung des gesamten Kühlraumes gewährleisten.

Die neuen integrierbaren Weinschränke der Vinidor-Reihe bieten zwei Weinsafes, in denen sich die Temperatur unabhängig voneinander einstellen lässt. So kann beispielsweise Rot- und Weißwein in einem Gerät in der jeweils optimalen Genusstemperatur aufbewahrt werden.

Premium Plus | Bio Fresh | Wein

LIEBHERR

www.liebherr.com

Mehr Freude an der Frische